

**PENELITIAN MULA
KEILMUAN**



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DALAM
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI MELALUI METODE MENGAJAR
PROBLEM SOLVING (PEMECAHAN MASALAH) PADA SISWA
KELAS VII MTs NEGERI BAHOROK**

Oleh:

Drs. Kula Ginting, M. Pd (Ketua)

Drs. Johannes, M.Pd (Anggota)

Email : kulaginting@ut.ac.id

Pendidikan Dasar/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS TERBUKA
UPBJJ Medan
2014

LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN LANJUT - BIDANG PENELITIAN KEILMUAN
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS TERBUKA

1. a. Judul Penelitian : Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Mengajar Problem Solving (Pemecahan Masalah) Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Bahorok
- b. Bidang Penelitian : Mula
- c. Klasifikasi Penelitian : Keilmuan
2. Ketua Peneliti
- a. Nama Lengkap & Gelar : Drs. Kula Ginting, M. Pd.
- b. NIP : 19580406 198603 1 002
- c. Golongan Kepangkatan : III c / Penata
- d. Jabatan Akademik Fakultas : Lektor / Staf Edukatif
- e. Unit Kerja : UPBJJ-UT Medan
- f. Program Studi : Pendidikan Dasar
3. Anggota Peneliti
- a. Jumlah Anggota : 1 orang
- b. Nama lengkap dan Gelar : Drs. Johannes, M. Pd
- c. NIP : 19621219 198803 1 002
- d. Golongan Kepangkatan : III b / Penata Muda Tingkat I
- e. Jabatan Akademik Fakultas : Asisten Ahli / Staf Edukatif
- f. Unit Kerja : UPBJJ-UT Medan
- f. Program Studi : Pendidikan Dasar
4. Tenaga Administrasi : Irmayani
5. a. Periode Penelitian : Maresampai dengan Agustus Tahun 2014
- b. Lama Penelitian : 6 (enam) bulan
6. Biaya Penelitian : Rp. 10.000.000,-
7. Sumber Biaya : LPPM - UT Pusat
8. Pemanfaatan Hasil Penelitian dan Jurnal UT : Media Pembelajaran, Seminar Nasional

Mengetahui,
Kepala UPBJJ UT Medan,

Ketua Peneliti

Drs.Amril Latif,M.Si.
NIP.19630101 199103 1 004

Drs. Kula Ginting, M. Pd
NIP.19580406 198503 1 002

Menyetujui,
Ketua LPPM-UT
Kristanti Ambar Puspitasari, Ir, M.Ed, Ph.D.

NIP. 19610212 198603 2 001

ABSTRAK

Kula Ginting; Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode mengajar *Problem Solving* (Pemecahan Masalah) Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Bahorok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui penerapan metode mengajar *problem solving* siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri Bahorok dengan subjek dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VII-7 MTs Negeri Bahorok tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 34 siswa. Dalam penelitian, aktivitas belajar siswa diperoleh melalui observasi dalam KBM sedangkan kemampuan berguling ke depan senam lantai diperoleh melalui tes kemampuan setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan; (1) Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan berguling kedepan siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu pada Siklus I 50% naik pada Siklus II 94%; (2) Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa menurut pengamatan Siklus I antara lain memperagakan 48%, bertanya sesama teman 23%, bertanya kepada guru 17%, dan yang tidak relevan dengan KBM 12%. Sedangkan menurut pengamatan Siklus II antara lain memperagakan 54%, bertanya sesama teman 24%, bertanya kepada guru 12%, dan yang tidak relevan dengan KBM 2%.

Kata kunci : Hasil belajar, Senam lantai, Metode *Problem Solving*

ABSTRACT

Kula Ginting “Improved Learning Outcomes Bolster Gymnastics Floor Home in Learning Through Teaching methods Problem Solving (Problem Solving) In VII Grade Students MTs Bahorok”

This study aims to determine the learning outcome bolsters front floor exercises through the application of problem solving methods of teaching seventh grade students of MTs Negeri Bahorok Academic Year 2013/2014. This study was conducted at MTs Bahorok with subjects in the study were all students of class VII - 7 MTs Bahorok 2013/2014 school year, amounting to 34 students. In the study, student learning activities is obtained through observation in teaching while the ability to roll forward gymnastics floor obtained through test the ability of each cycle. The results showed; (1) learning to problem solving learning model has positive effects in improving students' mastery of skills rolled fore characterized by increased mastery learning students in each cycle, ie 50 % in Cycle I Cycle II rose to 94 %; (2) learning to problem solving learning model has positive effects in improving student learning activities according to observations in Cycle I, among others, demonstrate 48 %, asked their peers 23 %, ask the teacher 17 % , and that is not relevant to the learning activities 12 %. Meanwhile, according to observations in Cycle II , among others, demonstrate 54 %, asked their peers 24%, ask the teacher 12 %, and that is not relevant to the learning activities of 2 % .

Keywords : *Learning Outcomes, Gymnastics Floor, Methods Problem Solving*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini, dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Mengajar *Problem Solving* (Pemecahan Masalah) Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Bahorok”. Penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam kegiatan akademik FKIP Program Pendidikan Dasar Universitas Terbuka.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, yaitu kepada :

1. Rektor Universitas Terbuka, Ibu. Prof. Ir. Tian Belawati, M.Ed., Ph.D
2. Kepala UPBJJ-UT Medan Bapak Drs. Amril Latif, M. Si
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM),
Universitas Terbuka, Ibu Kristanti Ambar Puspitasari,. Ir, M. Ed, Ph,D
4. Kepala Pusat Keilmuan Universitas Terbuka, Ibu Endang Nugraheni
5. Teman sejawat yang membantu Penelitian ini, bapak Drs. Johannes,M.Pd.
6. Pembimbing/Reviewer Bapak Drs. Raden Sudarwo, M.Pd
Dan ibu Dra. Ngadi Marsinah, M.Pd
7. Kepala Sekolah MTs Negeri Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat,
Ibu Dra. Harumiah Sembiring, M. Pd

8. Bapak dan Ibu Guru serta siswa/i MTs Negeri Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014 yang begitu banyak membantu penulis dalam penelitian ini.

Bahwa dalam penulisan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna penyempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak khususnya UPBJJ-UT Medan dan Universitas Terbuka umumnya untuk dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dan pendidikan.

Semoga penulisan penelitian ini dapat berguna bagi semua pembaca, terutama bagi penulis sendiri..

Medan, September 2014

Penulis

Drs. Kula Ginting, M. Pd

NIP. 195804061986031002

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
DAFTAR ISI	iv
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis.....	6
1. Hakekat Belajar	6
2. Hakekat Hasil Belajar Senam Lantai	9
3. Hakekat Metode Mengajar <i>Problem Solving</i>	12
B. Kerangka Berfikir.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Metode Penelitian.....	21
D. Desain Penelitian.....	21

E. Jadwal Penelitian	26
F. Instrumen Penelitian	26
G. Teknik Analisis Data	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	31
4.2. Pengujian Hipotesis	31
4.3. Pembahasan	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	43
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
ANGGARAN RENCANA BIAYA	46

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
2.1. Berguling Ke Depan Dari Sikap Awal Berdiri	10
2.2. Latihan Menggulingkan Badan	10
2.3. Latihan Menggulingkan Badan	11
2.4. Latihan Menggulingkan Badan	11
2.5. Latihan Menggulingkan Badan	11
2.6. Latihan Menggulingkan Badan	12
3.1 Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas	22
4.1 Grafik Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa	39
4.2 Grafik Perubahan Hasil Belajar Siswa Tiap Siklus	40

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
3.1. Jadwal Penelitian	36
3.2. Instrument Penelitian	37
4.1. Pengelolaan Pembelajaran Pada Siklus I	32
4.2 Aktivitas Siswa Pada Siklus I	33
4.3. Hasil Tes Formatif I	34
4.4 Pengelolaan Pembelajaran Pada Siklus II	37
4.5 Aktivitas Siswa Pada Siklus II	38
4.6. Hasil Tes Formatif II	38

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....	48
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.Siklus II.....	52
3. Instrument Tes Keterampilan Guling Ke Depan	56
4. Instrumen Lembar Aktivitas Siswa.....	57
5. Lembar Pengamatan Pengelolaan Pembelajaran	58
6. Data Psikomotorik Siklus I	59
7. Data Psikomotorik Siklus II	60
8. Tabulasi Aktivitas Siswa MTs Negeri Bahorok	61
9. Tabulasi Aktivitas Siswa MTs Negeri Bahorok	62
10. Dokumentasi	63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia. Manusia yang berkualitas memiliki karakteristik tertentu seperti wawasan pengetahuan yang luas, kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari yang dihadapi, sikap, dan perilaku positif terhadap lingkungan sosial maupun lingkungan alam sekitar lainnya.

Seiring dengan perkembangan masyarakat dan kemajuan teknologi, guru dituntut untuk lebih kreatif dalam menyiapkan dan merancang model pembelajaran yang akan dilakukan. Untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia diperlukan adanya upaya-upaya penyempurnaan dalam segala aspek kehidupan termasuk aspek pendidikan. Dalam hal ini aspek pendidikan memegang peranan penting karena aspek pendidikanlah yang menentukan masa depan bangsa.

Kritikan dan sorotan tentang rendahnya hasil belajar siswa oleh masyarakat yang ditujukan pada lembaga pendidikan baik secara langsung maupun media massa sering terdengar saat ini. Rendahnya mutu pendidikan merupakan tanggung jawab semua pihak untuk menanggulangnya, baik dari pihak pemerintah maupun dari pihak yang berhubungan langsung dalam proses belajar mengajar yang juga diartikan sebagai kurang efektifnya proses belajar mengajar. Untuk itu diperlukan usaha yang mampu meningkatkan hasil belajar yang juga merupakan bagian dari usaha meningkatkan mutu pendidikan.

Penyebab universal atas masalah masih rendahnya mutu pendidikan yang secara umum diterima oleh para pendidik adalah salah satunya guru mengajar berdasarkan asumsi tersembunyi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan secara utuh dari pikiran guru ke pikiran siswa. Dengan asumsi tersebut guru memfokuskan diri pada upaya penuangan ke dalam kepala para siswanya dan juga masalah pokok dalam belajar saat ini penyampaian pelajaran oleh guru yang bersifat ceramah dan diakhiri dengan ujian. Siswa lebih banyak bertindak sebagai

pendengar setia tetapi tidak menyerap sampai tuntas apa yang disajikan oleh guru dan kurangnya komunikasi antar sesama siswa. Guru lebih cenderung masih secara tradisional serta metode-metode tersebut masih dinilai baik. Hanya saja cara seperti itu tidak mampu menciptakan daya kreativitas dan inovatif dari siswa.

Keberhasilan guru dalam suatu proses pengajaran dapat dilihat dari daya serap siswa yang dilakukan melalui evaluasi hasil belajar. Jika hasil evaluasi baik, maka tujuan belajar tercapai sedangkan jika hasil belajar tidak baik, maka tujuan belajar tidak tercapai. Sama halnya dengan proses pengajaran pendidikan jasmani. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pembelajaran yang terprogram yaitu pembelajaran yang memiliki tujuan yang jelas dan materinya sesuai dengan karakteristik materi yang diajarkan, serta memiliki alternative metode atau gaya mengajar yang sesuai dengan bentuk kegiatan materi yang dibutuhkan.

Salah satu masalah yang dihadapi di MTs Negeri Bahorok yaitu masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan guling depan, contohnya pada proses pembelajaran guling depan pada senam lantai banyak ditemukan siswa yang belum memahami cara melakukan guling depan dengan benar. Kebanyakan siswa melakukan guling depan dengan cara posisi yang salah, dimana kesalahan itu dapat dilihat pada sikap awalan, sikap pelaksanaan, sikap akhir dan yang paling sering terjadi pada sikap pelaksanaan dimana kepala menyentuh matras, badan kurang bulat dan tangan mendorong kurang kuat, sehingga terjadi cedera. Seharusnya, pada saat melakukan guling depan posisi harus tepat. Hal ini juga dapat diperjelas dari hasil nilai harian sub materi tersebut bahwa nilai harian siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok pada semester genap tahun ajaran 2013/2014 banyak yang belum mencapai nilai 65 sesuai KKM individu yang ditetapkan sekolah, dengan nilai rata-rata kelas yakni 60 dimana Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) klasikal MTs Negeri Bahorok adalah 65. Hal ini menunjukkan bahwa kelas secara keseluruhan pada sub materi guling depan belum dapat dikatakan tuntas.

Dari hasil data diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa masih tergolong rendah maka dari itu penggunaan gaya mengajar dalam kegiatan proses belajar mengajar guling depan merupakan salah satu cara atau pendekatan yang

bisa diharapkan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Namun, pada umumnya dalam pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar di sekolah, guru pendidikan jasmani cenderung tradisional atau hanya menggunakan satu gaya mengajar komando, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Metode-metode praktek ditekankan pada *teacher centered* dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak pernah dilakukan anak sesuai inisiatif mereka sendiri. Sama halnya pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di MTs Negeri Bahorok yang berorientasi pada *teacher centered*. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya variasi gaya mengajar yang lain sehingga mengakibatkan kegiatan proses belajar hanya diperankan oleh guru itu sendiri yang akhirnya membuat peserta didik merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran karena tidak melibatkan siswa berinteraksi dalam kegiatan proses belajar mengajar melainkan sepenuhnya dikuasai oleh guru.

Berdasarkan sharing/tukar pendapat dengan guru mata pelajaran guling depan di MTs Negeri Bahorok , disimpulkan bahwa minat siswa mempelajari materi ini sangat rendah. Sikap ini di tunjukkan dengan kurangnya antusiasnya anak dalam belajar guling depan, tidak semangat, masa bodoh, dan sikap apatis lainnya seolah-olah pelajaran ini menjadi momok yang menakutkan baginya, konsekuensinya kemampuan dalam menyelesaikan siklus gulimng depan tidak memuaskan.

Beranjak dari hal tersebut diatas, untuk meningkatkan hasil belajar guling depan siswa maka diperlukan variasi yang baru dalam proses belajar mengajar, yakni dengan penerapan metode *problem solving* (pemecahan masalah), siswa dituntut untuk belajar aktif ialah dimana siswa lebih berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran sehingga siswa dalam belajar jauh lebih dominan dari pada kegiatan guru dalam belajar.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: **“Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Mengajar *Problem Solving* (Pemecahan Masalah) Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Bahorok .”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi, yakni: Apakah metode mengajar merupakan hal yang perlu dalam proses pembelajaran guling depan senam lantai?, Apakah pengetahuan dasar siswa rendah dalam mempelajari keterampilan guling depan senam lantai?, Apakah metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah) dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai?, Apakah penyampaian materi yang dilaksanakan telah bervariasi atau masih monoton dalam pembelajaransenam lantai?, Apakah kurangnya perhatian guru dalam memilih metode yang cocok pada suatu materi pembelajaran mempengaruhi hasil belajar siswa?, Bagaimana hasil belajar siswa dalam keterampilan guling depan senam lantai dengan menggunakan metode mengajar *problem solving*?

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam upaya mengkaji permasalahan, penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang ingin diteliti lebih jelas. Maka penelitian ini dibatasi pada metode mengajar, yaitu penerapan metode mengajar *problem solving* (Pemecahan Masalah) terhadap hasil belajar guling depan senam lantai. Untuk lebih mengarahkan penelitian ini sehingga terfokus dan spesifik maka masalah dibatasi pada dua variabel:

Variabel Bebas :Metode mengajar *problem solving*.

Variabel Terikat :Hasil belajar guling depan dalam senam lantai.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui penerapan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah) siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014?.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui penerapan metode mengajar *problem solving* siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat penelitian ini akan diuraikan di bawah ini.

A. Manfaat Praktis :

1. Sebagai bahan pertimbangan untuk pihak sekolah di MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014 dalam meningkatkan hasil belajar dengan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah).
2. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmasi untuk menerapkan pembelajaran yang lebih baik dalam hal ini metode mengajar *problem solving* di MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII MTs Negeri bahorok yang lebih baik dengan penerapan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah)..

B. Manfaat Teoritis :

1. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan masukan untuk penelitian sejenis dengan menggunakan metode *problem solving* (pemecahan masalah) .

2. Sebagai kontribusi peneliti dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan metode mengajar pada pembelajaran *problem solving* (berbasis masalah) dalam meningkatkan aktivitas hasil belajar siswa.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1. Kajian Teoritis

2.1.1. Hakekat Belajar

Belajar berasal dari kata ajar yang berarti suatu perubahan agar memperoleh ilmu kepandaian atau ilmu pengetahuan dengan melatih diri. Menurut Slameto (2003:2) bahwa “Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memahami kebutuhan hidupnya”.

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup. Salah satu bukti bahwa seseorang belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. “Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan yang menyangkut nilai dan sikap (afektif)” (Sadiman A, 2007:4).

Menurut Djamarah dan Zein (2002:44), bahwa “Belajar pada hakekatnya adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar”. Belajar merupakan tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif dan didukung oleh fungsi ranah psikomotorik”. Fungsi psikomotorik dalam hal ini meliputi: mendengar, melihat, mengucapkan. Perubahan akibat belajar yang dimaksud adalah perubahan yang meliputi kemampuan kognitif, pergerakan, dan afektif, “Semua perubahan-perubahan di bidang ini merupakan suatu hasil belajar dan mengakibatkan perubahan dalam sikap dan tingkah laku”.

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak bayi hingga keliang lahat. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku yang menyangkut perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan

keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (efektif). Proses belajar-mengajar merupakan suatu kegiatan interaksi antara guru dengan siswa. Hamalik (1985 : 40) mengatakan bahwa :

Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar perubahan itu tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenal seluruh aspek organisme, atau pribadi seseorang. Karena itu pribadi orang yang belajar itu tidak sama lagi dibandingkan dengan saat sebelumnya, karena ia lebih sanggup menghadapi kesulitan, memecahkan masalah, dan menyesuaikan diri dengan keadaan. Ia tidak hanya menambah pengetahuannya, akan tetapi dapat pula menerapkan secara fungsional dalam situasi hidupnya.

Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu jika ada perubahan tertentu pada dirinya. Misalnya dari tidak bisa menulis menjadi bisa menulis.

Sehubungan itu Slameto (2003 : 74) mengatakan bahwa : Ciri-ciri belajar adalah a). Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang belajar baik aktual maupun potensial, b). Perubahan itu pada dasarnya berupa di dapatkannya kemampuan yang baru, yang berlaku dalam waktu yang relatif lama, c) Perubahan itu terjadi karena usaha.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari pembentukan dari respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah baru itu bukan disebabkan adanya kematangan atau adanya perubahan sementara atau sesuatu hal.

Dalam suatu kegiatan belajar-mengajar, terlebih dahulu kita harus membuat rumusan tujuan pembelajaran, hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah tujuan pembelajaran tersebut telah tercapai atau tidak perlu dilakukan pengukuran. Slameto (2003 : 5) mengatakan bahwa “Pengukuran adalah suatu usaha untuk mengetahui sesuatu sebagaimana adanya”. Pengukuran (penilaian) hasil belajar peserta didik bertujuan untuk melihat kemajuan belajar para

peserta didik dalam hal penguasaan materi pengajaran yang telah dipelajarinya sesuai dengan tujuan-tujuan yang ditetapkan.

Suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil adalah apabila hasil belajar siswa tersebut telah sesuai dengan tujuan instruksional khusus dari bahan pelajaran tersebut. Untuk itu diperlukan petunjuk atau indikator keberhasilan belajar siswa berupa daya serap serta perubahan perilaku pada diri siswa (Djamarah dan Zein, 2002:119).

Hasil belajar pada dasarnya merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi proses hasilbelajar secara keseluruhan. Hasil interaksi tersebut dapat menimbulkan adanya perbedaan hasil belajar dan menghasilkan adanya pengelompokan individu tertentu. Slameto (2003 : 2) mengemukakan bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Senam Lantai adalah merupakan satu rumpun dari senam. Sesuai dengan istilah ”lantai”, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai sering juga disebut dengan istilah latihan bebas sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat (suatu benda).

Apabila ada seorang pesenam pada senam lantai yang memakai/ membawa alat misalnya bilah 1 meter, balok atau alat lainnya (dalam arti bukan senam irama) itu hanya merupakan suatu media untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, keterampilan, penguluran dan keseimbangan saja, bukan suatu alat yang diharuskan digunakan pada gerakan senam lantai.

Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter dan dapat ditambahkan matras disekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan/ gerakan rangkaian senam.

Dalam perlombaan senam lantai, waktu yang dipergunakan untuk Rangkaian Senam Lantai putri adalah sampai 70 sampai 90 detik, waktu ini sama dengan waktu yang dipergunakan untuk rangkaian senam pada balok keseimbangan.

Sedangkan waktu untuk rangkaian senam lantai putra 50-70 detik. Waktu rangkaian, dimulai bersamaan dengan gerakan pertama pesenam, dan berakhir bersamaan dengan gerakan akhir pesenam selesai. Selama pesenam dalam keadaan jatuh, stopwatch tidak boleh dimatikan / dihentikan. Gerakan senam lantai dapat dibedakan menjadi 3 kelompok : 1, Menurut tingkat kesukaran geraknya (ringan, sedang, berat). 2, Menurut arah gerakan (ke depan, ke belakang, kesamping). 3. Menurut posisi gerak (ditempat dan bergerak dari tempat).

Salah satu kelompok gerakan senam lantai menurut arah gerak adalah gerakan berguling ke depan. Yang dimaksud dengan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Teknik melakukan gerakan berguling ke depan sebagai berikut:

2.1.2. Hakekat Senam Lantai Guling Depan

Menurut Roji (2006:112) “teknik melakukan gerakan berguling ke depan dibagi menjadi : (1) tahap persiapan (2) tahap gerakan (3) akhir gerakan.

- Tahap persiapan

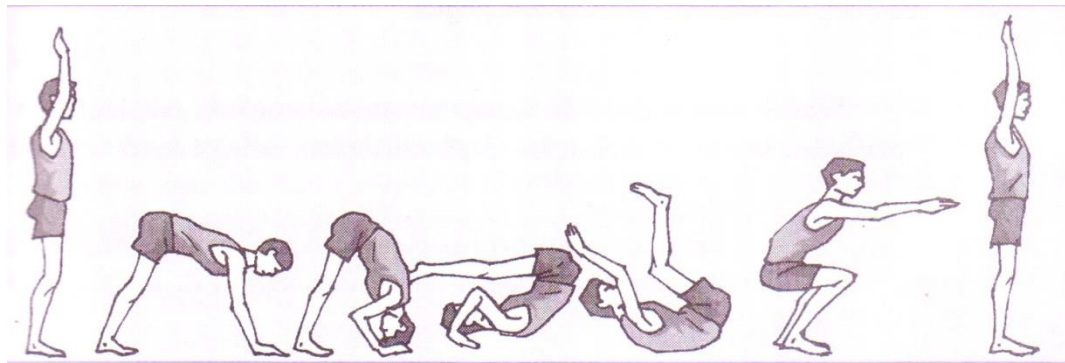
Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan, posisi kaki rapat (siap).

- Tahap gerakan

Letakkan kedua tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

- Akhir gerakan

Kembali sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga serta pandangan ke depan matras.



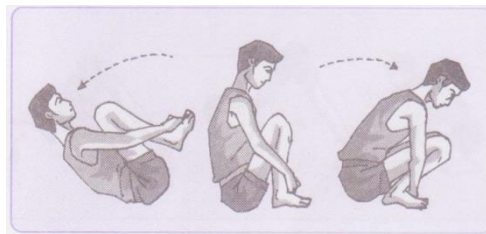
Gambar 2.1. Berguling Ke Depan Dari Sikap Awal Berdiri

Adapun model pembelajaran berguling ke depan sebagai berikut:

a. Model I

Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kedua kaki dan lutut rapat, lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada.
- Condongkan badan ke belakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.

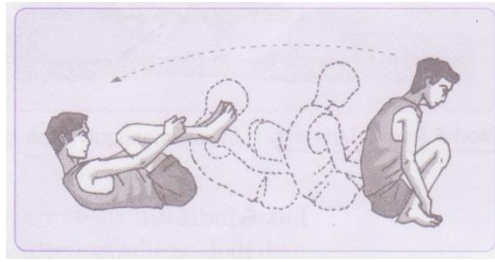


Gambar 2.2. Latihan Menggulingkan Badan

b. Model II

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kedua kaki dan lutut rapat lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada.
- Jatuhkan badan ke belakang dengan tetap kedua kaki dipeluk dan dagu dirapatkan ke dada.
- Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok.

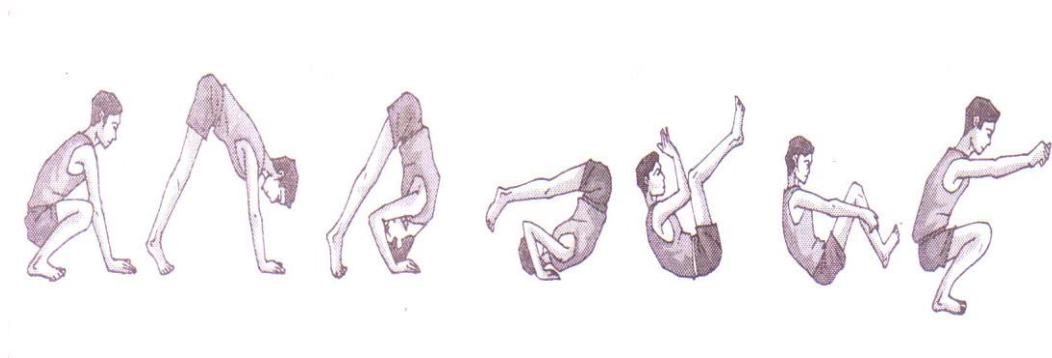


Gambar 2.3. Latihan Menggulingkan Badan

c. Model III

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

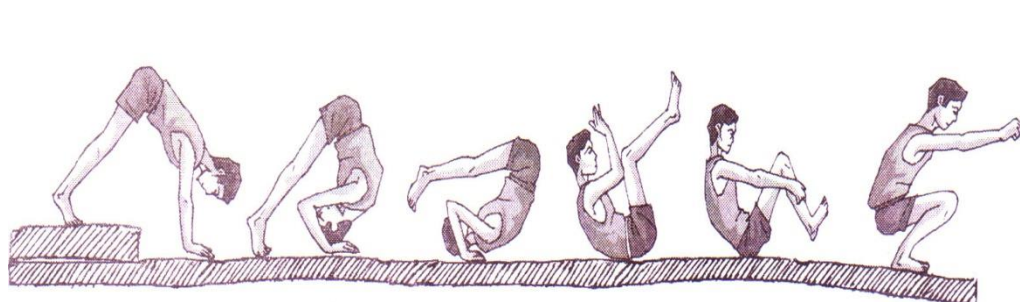
- Berjongkok kedua tangan menempel matras.
- Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut ditekuk.
- Gulingkan badan ke depan dan dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut dirapatkan ke dada.



Gambar 2.4. Latihan Menggulingkan Badan

d. Model IV

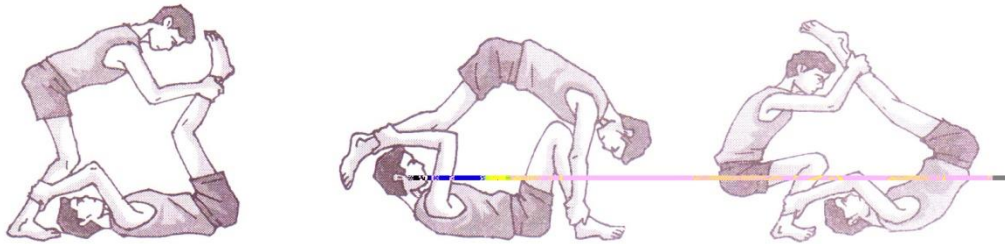
Menggulingkan badan dengan merendahkan tumpuan kedua tangan.



Gambar 2.5. Latihan Menggulingkan Badan

e. Model V

Bermain menggunakan badan berpasangan sambil berpegangan kedua pergelangan kaki.



Gambar 2.6. Latihan Menggulingkan Badan

Isi dari rangkaian senam lantai harus dari komposisi gerakan group yang berbeda (ringan, sedang, berat dan terberat / akrobatik) dan mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, pelepasan, keluwesan, keharmonisan dan keindahan.

Senam lantai mempunyai tujuan selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk – bentuk latihan senam lantai sendiri, juga sebagai latihan yang kelak akan mempermudah dalam melakukan bentuk latihan atau gerakan senam pada senam perkakas. Pembinaan dan peningkatan teknik gerakan senam lantai sangat penting dan perlu sekali kita laksanakan dengan sebaik-baiknya

2.1.3. Hakekat Metode Mengajar *Problem Solving*

Problem Solving berasal dari bahasa inggris yang artinya adalah pemecahan masalah. Pemecahan masalah bukanlah perbuatan yang sederhana, akan tetapi lebih kompleks dari pada yang diduga. *Problem solving* memerlukan keterampilan berpikir yang banyak ragamnya termasuk mengamati, melaporkan, mendeskripsikan, menganalisa, mengklasifikasikan, menafsirkan, mengkritik, meramalkan kesimpulan dan membuat generalisasi berdasarkan informasi yang dikumpulkan dan diolah.

Subratha (2007:139) mengatakan bahwa: Metode *problem solving* (pemecahan masalah) adalah penggunaan metode dalam kegiatan pembelajaran dengan jalan melatih siswa menghadapi berbagai masalah baik itu masalah pribadi atau perorangan maupun masalah kelompok untuk di pecahkan sendiri secara bersama-sama. Orientasi pembelajarannya adalah investigasi dan penemuan yang pada dasarnya adalah pemecahan masalah.

Djamarah (2006:91) mengatakan bahwa: Metode pemecahan masalah bukan hanya sekedar metode mengajar tetapi juga merupakan metode berpikir, sebab dalam *problem solving* dapat menggunakan metode-metode lainnya, yang mulai dengan mencari data sampai kepada menarik kesimpulan.

Metode pengajaran melalui latihan *problem solving* (pemecahan masalah) banyak dianjurkan dalam dunia pendidikan sekarang ini. Dengan menggunakan metode *problem solving* dapat melatih anak didik untuk memecahkan masalah-masalah agar dapat hidup dengan sikap yang terampil dalam menghadapi kehidupan sekarang ini yang penuh dengan problematis.

Menurut Gulo (2002:113) pemecahan masalah dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

1. Pemecahan masalah berdasarkan pengalaman masa lampau. Biasanya cara ini digunakan pada masalah-masalah yang muncul secara berkala yang hanya berbeda dalam bentuk penampilan.
2. Pemecahan masalah secara intuitif. Masalah ini diselesaikan tidak berdasarkan akal, akan tetapi berdasarkan intuisi atau firasat.
3. Pemecahan masalah dengan cara trial and error. Penyelesaian masalah dilakukan dengan mencoba-coba sehingga akhirnya ditemukan penyelesaian yang tepat, percobaan dilakukan tidak berdasarkan hipotesis, tetapi secara acak.
4. Pemecahan masalah secara otoritas. Penyelesaian masalah dilakukan berdasarkan kewenangan seseorang.
5. Pemecahan masalah secara metafisik. Masalah-masalah yang dihadapi dalam dunia empiris diselesaikan dengan konsep-konsep atau prinsip-

prinsip yang bersumber dalam dunia supranatural atau dunia mistik atau dunia gaib.

6. Pemecahan masalah secara ilmiah ialah penyelesaian masalah secara rasional melalui proses deduksi dan induksi.

Selanjutnya Padimun (2008:41) mengatakan cara melaksanakan metode *problem solving*:

1. Menanamkan kesadaran dari murid-murid akan suatu problem. Hal ini merupakan langkah pertama yang paling penting dalam metode pemecahan masalah. Kesadaran akan sesuatu masalah tidak selalu ada pada setiap orang dewasa, karena orang yang mau berpikir saja yang memikirkan sesuatu masalah, sesuatu yang belum jelas duduk perkaranya yang sesuai dengan tujuan yang di capai.
2. Menyelami hakikat atau inti masalah/problem yang dipilih. Dalam langkah ini guru dan murid bersama-sama mencari kejelasan lebih lanjut tentang masalah yang dilanjut.
3. Bila duduk masalah telah jelas, maka buatlah hipotesa dari masalah tersebut. Hipotesa adalah sesuatu anggapan atau kesimpulan sementara yang masih kita uji atau buktikan kebenarannya.
4. Kumpulkan data dan keterangan yang berhubungan dengan pembuktian hipotesa yang dibuat. Dengan langkah ini guru mengajak dan mengarahkan siswa untuk mencari keterangan-keterangan tertentu dari buku di perpustakaan, koran, majalah dan sumber lain yang mendukung.
5. Analisalah semua keterangan dan data-data yang sudah dikumpulkan, kemudian hubungkan dengan hipotesa yang dibuat, hingga dicapai titik pembuktian bahwa hipotesa yang dibuat benar dan diyakini kejelasannya oleh siswa.
6. Buatlah kesimpulan akhir atas dasar dari analisa yang dibuat dan kalau kemungkinan ada, terapkanlah kesimpulan tersebut dalam suatu kegiatan yang sebenarnya.

Sementara menurut Dewey dalam Gulo (2002:115) mendefinisikan penyelesaian masalah sebagai:

Rencana yang berupa pola urutan umum kegiatan belajar mengajar yang dimulai dari merumuskan masalah, menelaah masalah, merumuskan hipotesis, mengumpulkan data, pembuktian hipotesis, dan menentukan pilihan penyelesaian masalah sehingga tercapai apa yang menjadi tujuan pembelajaran.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Metode pembelajaran *Problem Solving* adalah penggunaan metode dalam kegiatan pembelajaran dengan jalan melatih siswa menghadapi berbagai masalah/pemecahan soal-soal. Orientasi pembelajarannya adalah investigasi dan penemuan yang pada dasarnya adalah pemecahan masalah/soal-soal.

Suatu metode dengan efektif dan efisien apabila kondisi-kondisi yang diharapkan dapat dipenuhi dengan baik. Jika kondisi-kondisi yang diharapkan dapat dipenuhi dengan baik maka metode (pemecahan masalah) akan menunjukkan kelebihan-kelebihan yang bermanfaat bagi siswa dan tujuan pendidikan.

Kelebihan metode *problem solving* (pemecahan masalah) menurut Djajadisastra (<http://www.depdiknas.go.id/jurnal/56/metode.htm>), adalah:

1. Mendidik siswa untuk berpikir secara sistematis
2. Mendidik berpikir untuk mencari sebab akibat
3. Menjadi terbuka untuk berbagai pendapat dan mampu membuat pertimbangan untuk memilih suatu ketetapan
4. Mampu mencari jalan keluar dari suatu kesulitan atau masalah
5. Tidak lekas putus asa jika menghadapi suatu masalah
6. Belajar bertindak atas dasar suatu rencana yang matang
7. Belajar bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkan dalam menyelesaikan suatu masalah
8. Tidak hanya merasa bergantung pada pendapat guru saja
9. Belajar menganalisa suatu persoalan dari berbagai segi

10. Mendidik suatu sikap hidup, bahwa setiap kesulitan ada jalan pemecahannya jika dihadapi dengan sungguh-sungguh.

Subratha (2007:138) mengatakan bahwa kelebihan metode *problem solving* (pemecahan masalah) adalah:

1. Melatih siswa untuk mendesain suatu penemuan
2. Berpikir dan bertindak kreatif
3. Memecahkan masalah yang dihadapi secara realistis
4. Mengidentifikasi dan melakukan penyelidikan
5. Menafsirkan dan mengevaluasi hasil pengamatan
6. Merangsang perkembangan kemajuan berpikir siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan tepat.
7. Dapat membuat pendidikan sekolah lebih relevan dengan kehidupan, khususnya dunia kerja.

Demikian pula sebaliknya, jika kondisi-kondisi yang diharapkan sulit dipenuhi, maka suatu strategi penyelesaian masalah tidak menunjukkan kelebihan, malah akan menunjukkan kerugian atau kelemahan bagi proses belajar dan pencapaian tujuan pendidikan.

Adapun yang menjadi kelemahan strategi pemecahan masalah (*problem solving*) menurut Djajadisastra, (<http://depdiknas.go.id/jurnal/56/metode.htm>), ialah:

1. Metode ini memerlukan waktu yang cukup lama jika diharapkan suatu keputusan yang tepat. Padahal telah diketahui alokasi waktu telah dibatasi.
2. Dalam satu jam atau dua jam pelajaran memungkinkan satu atau dua masalah dapat dipecahkan, sehingga mungkin sekali bahan pelajaran akan tertinggal.
3. Metode ini baru akan berhasil bila digunakan dalam kurikulum yang modern, yaitu kurikulum yang berpusat pada anak dengan membangun semesta dan bukan pada kurikulum yang berpusat pada

mata pelajaran seperti pada kurikulum yang berpusat pada mata pelajaran seperti pada kurikulum konvensional/tradisional.

4. Metode ini tidak dapat digunakan dikelas-kelas rendah, karena memerlukan kecakapan bersoal jawab dan memikirkan sebab akibat sesuatu.

Sudjana (1991:68) menyatakan:

Bahwa pengajaran metode *problem solving* atau pemecahan masalah dipandang oleh beberapa ahli tipe yang tertinggi dari belajar karena respon tidak tergantung hanya asosiasi masa lalu, tetapi tergantung kepada kemampuan manipulasi ide-ide abstrak yang menggunakan aspek-aspek dan perubahan-perubahan dari belajar terdahulu, melihat perbedaan-perbedaan yang kecil dan memproyeksikan diri ke masa yang akan datang.

Pengajaran *problem solving* tepat digunakan untuk mengajar konsep dan prinsip. Aktivitas mental yang dapat dijangkau melalui metode ini antara lain ialah mengingat, mengenal, membedakan, menyimpulkan, menerapkan, menganalisis, mensintesis, menilai dan meramalkan.

Sudjana (1991:68) menyatakan bahwa dalam metode pembelajaran pemecahan masalah ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan oleh para guru antara lain:

- a. Prainstruksional

Kegiatan ini tidak berbeda dengan model pembelajaran konvensional. Perbedaannya hanya terletak pada informasi kegiatan belajar yakni ada tugas individual dan tugas kelompok.

- b. Instruksional

Kegiatan ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

1. Informasi dan bahan pengajaran oleh guru, yakni pembahasan konsep-konsep bahan pengajaran disertai alat peraga dan contoh-contohnya
2. Setiap siswa harus memilih salah satu masalah yang paling menarik perhatiannya

3. Siswa memilih masalah yang sama kemudian dihimpun dalam satu kelompok
4. Setiap kelompok menyajikan dan membacakan hasil diskusinya didepan kelas untuk ditanggapi oleh kelompok atau siswa lain
5. Setelah semua kelompok selesai membacakan dan menyajikan hasil-hasil diskusinya, guru dan siswa mengambil kesimpulan tentang jawaban pemecahan masalah.

c. Kegiatan Evaluasi

Kegiatan belajar siswa, baik individu maupun kelompok, dinilai oleh guru melalui pengamatan atau observasi.

d. Kegiatan Tindak Lanjut

Pada kegiatan ini guru memberikan tindak lanjut setelah melakukan evaluasi, misalnya dengan memberi tugas rumah seperti soal-soal latihan pemecahan masalah, membuat laporan dan tugas lainnya.

Dengan demikian jelaslah bahwa dari uraian dan pendapat-pendapat di atas bahwa efektif tidaknya metode *problem solving* harus memperhatikan kelebihan dan kelemahan, sehingga menjadi pedoman untuk pelaksanaannya dikelas.

Agar *problem solving* (pemecahan masalah) menjadi efektif, guru harus mempunyai wawasan tentang psikologi peserta didik. Guru harus mengerti tentang apa yang dapat atau yang tidak dapat dikerjakan oleh siswa. *Problem solving* (pemecahan masalah) itu sebetulnya dapat membantu kesatuan kelompok, asal dari pihak guru ada inisiatif untuk mengarahkannya sebagai sukses menyelesaikan masalahnya.

Guru perlu menyadari peranan siswa sebagai pengelola aktivitas, pengelolaan dalam proses pemecahan masalah bukan terletak pada banyaknya macam kepemimpinan dan kontrol, tetapi ada keterampilan memberikan fasilitas yang berbeda-beda. *Problem solving* (pemecahan masalah) merupakan penyelesaian yang beragam dan menemukan sumber-sumber kesulitan suatu metode kerja

yang membutuhkan kesepakatan. Ini berarti harus ada interaksi, diskusi dan efektifitas dalam penyelesaian yang konkrit.

Menemukan masalah merupakan studi atau persiapan dari situasi sebagai suatu masalah yang hakiki, jelas fokusnya dan tahu mengapa situasi itu sebagai suatu masalah. Guru bertanya dulu kepada dirinya apakah siswa mempunyai minat untuk menyelesaikan masalah itu dan paling penting siswa sudah yakin dan mampu menyelesaikannya.

Untuk menyelesaikan masalah verbal diperlukan pemahaman tentang adanya hubungan antara masalah, proses yang digunakan hingga sampai pada upaya pemecahan. Banyaknya siswa berkesulitan belajar yang memiliki kesulitan dalam membaca pemahaman dalam senam lantai maka dilakukanlah pendekatan. Metode *problem solving* (pemecahan masalah) menekan pada pengajaran untuk berpikir tentang cara pemecahan masalah dan penghitungan dalam senam lantai. Menurut Dewey dalam Gulo (2002:115) menyatakan bahwa:

Penyelesaian masalah menurutnya ada enam tahapan yaitu merumuskan masalah, menelaah masalah, merumuskan hipotesis, mengumpulkan dan mengelompokkan data sebagai bahan pembuktian hipotesis, dan menentukan penyelesaian.

Menurut Musriadi Musarif (<http://musriadi.ohlog.com/makalah-problemsolving.oh38521.html>, diakses tanggal 1 April 2014). Dalam penyelesaian masalah ada alternatif-alternatif yang harus dinilai yaitu:

1. Tingkat kemungkinan untuk dapat menyelesaikan masalah tanpa menyebabkan terjadinya masalah lain yang diperkirakan sebelumnya.
2. Tingkat penerimaan dari semua orang yang terlibat di dalamnya
3. Tingkat kemungkinan penerapannya
4. Tingkat kesesuaian dengan batasan-batasan yang sudah ditetapkan sebelum memecahkan masalah.

Pemberlakuan penerapan metode *problem solving* atau pemecahan masalah oleh guru bertujuan untuk mengembangkan keterampilan intelektual

sebagai dasar untuk mengembangkan kemampuan yang lebih tinggi pada diri siswa.

2.2. Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian diatas, metode *problem solving* merupakan salah satu metode mengajar yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan siswa agar siswa lebih aktif dalam belajar. Metode *problem solving* merupakan pendekatan dalam proses pembelajaran yang menitikberatkan pada aktivitas dan kreativitas siswa untuk lebih mengembangkan kemampuan yang sudah dimiliki ke tingkat yang lebih tinggi dalam proses perolehan pelajarannya. Dengan proses pembelajaran melalui metode *problem solving* (pemecahan masalah) akan meningkatkan siswa untuk lebih bisa meningkatkan cara berpikir yang lebih rasional terhadap masalah yang siswa hadapi terutama dalam pelaksanaan materi. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar materi guling depan pada senam lantai diperlukan latihan pendukung seperti *push-up*, *sit-up* dan cium lutut yang berfungsi untuk melenturkan otot-otot supaya pada pelaksanaan materi gerakan guling depan tidak kaku. Bila dibandingkan dengan metode konvensional, pendekatan *problem solving* akan meningkatkan siswa agar lebih konsentrasi dan hanya tertuju kepada pelajaran.

Penerapan metode *problem solving* (pemecahan masalah) akan menantang siswa secara optimal, karena metode ini merupakan suatu cara untuk menyampaikan ide-ide atau gagasan lewat proses penemuan masalah. Dalam penerapan metode *problem solving* (pemecahan masalah) ini diterapkan di dalam kelas bahwa siswa sebagai penemu yang aktif berdasarkan pengalamannya sendiri, sedangkan guru adalah sebagai pengurus atau pembimbing.

Secara teoritis penggunaan metode *problem solving*, guru berusaha meningkatkan aktifitas siswa dalam proses belajar mengajar. Dengan adanya penerapan pendekatan *problem solving*, diharapkan siswa terlibat aktif dalam belajar. Siswa dilatih untuk melakukan pengamatan, pemecahan persoalan,

membuat dugaan dan akhirnya dapat membuat kesimpulan dari hasil temuannya. Dengan demikian dapat diduga bahwa hasil siswa yang diajar dengan penerapan metode pemecahan masalah lebih baik dari hasil siswa yang diajarkan dengan metode konvensional.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri Bahorok kabupaten Langkat pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2014.

3.2. Subjek Penelitian

Penentuan subjek dalam hal ini digunakan teknik purposive sampling yakni kelas VII -7 dengan jumlah siswa 34 orang, bahwa kelas yang dimaksud merupakan kelas yang memiliki nilai paling rendah dalam materi guling depan pada senam lantai diantara kelas lainnya.

3.3. Metode Penelitian

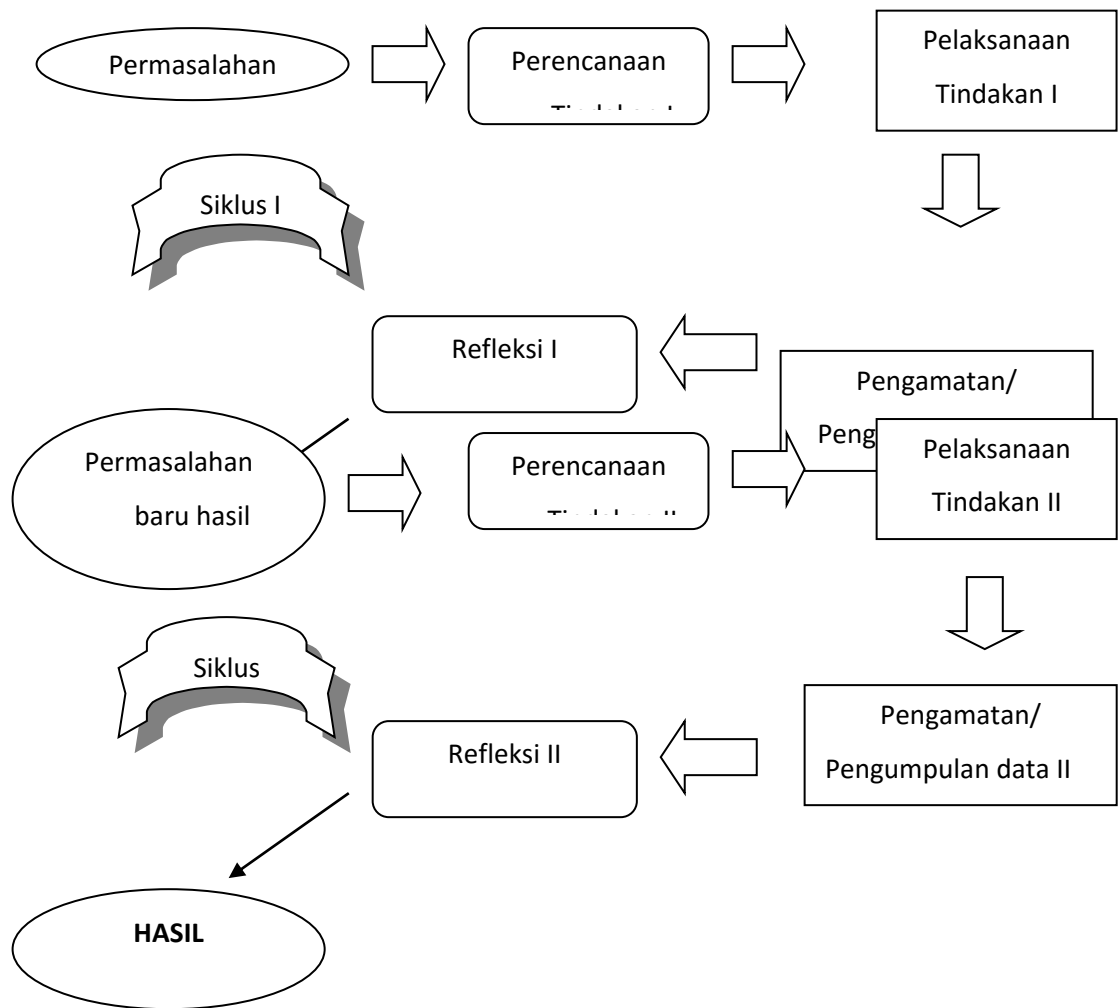
Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian bermaksud untuk mengetahui informasi metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah) terhadap hasil belajar guling depan senam lantai siswa kelas VII-7 MTs Negeri Bahorok Tahun ajaran 2013/2014.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). PTK merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan di dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

3.4. Desain Penelitian

Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian terdiri dari beberapa tahap yang berupa siklus sebagai berikut:

Gambar 3.1.
Skema Siklus Dalam Penelitian Tindakan Kelas



Sumber : Arikunto, dkk (2009: 16)

1. Siklus 1

a. Tahap Perencanaan Tindakan (Alternatif Pemecahan I)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan guru adalah merencanakan tindakan berupa membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan kesulitan yang dialami siswa yang membuat kegiatan mengajar menggunakan metode mengajar *problem solving*. Kegiatan yang lain

dilakukan adalah membuat lembaran observasi untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar di kelas dan membuat Tes Hasil Belajar Guling Depan.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Pada tahap ini, hal-hal yang telah dirancang pada tahap perencanaan diterapkan. Adapun rincian tindakan adalah sebagai berikut:

1. Membariskan siswa di lapangan untuk melakukan pemanasan.
2. Apersepsi, untuk mengetahui kondisi kesiapan siswa.
3. Guru menjelaskan materi pelajaran guling depan senam lantai
4. Memotivasi siswa agar berpartisipasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan kemampuan siswa.
6. Membagikan siswa dalam kelompok sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa, (3 kelompok belajar).
7. Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan diskusi kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi.
8. Memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan hasil diskusi kelompok siswa.
9. Guru mengontrol setiap kelompok siswa apabila ada masalah yang tidak terpecahkan guru ikut serta memecahkan masalah tersebut.
10. Melakukan tanya jawab tentang guling depan.
11. Melakukan evaluasi gerakan dan koreksi kesalahan gerak pada siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan guru pendidikan jasmani.
12. Menyatakan hal-hal yang menjadi kunci pemahaman terhadap materi guling depan senam lantai.
13. Pada akhir tindakan diberi tes hasil belajar guling depan senam lantai kepada siswa untuk melihat pencapaian hasil belajar yang dicapai siswa.
14. Tahap pendinginan dan memberikan kesimpulan tentang materi pelajaran.
15. Guru pendidikan jasmani menyimpulkan materi pelajaran.

c. Observasi I

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Guru bidang studi penjas yang bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar di kelas sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan dilakukan.

d. Evaluasi I

Setelah tes hasil belajar menggunakan tes guling depan diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari tes tersebut, selanjutnya peneliti menganalisis hasil tersebut.

e. Tahap Refleksi I

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, sehingga dapat disimpulkan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes hasil belajar I. Hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan siklus II.

2. Siklus II

Setelah dilaksanakan siklus I dan hasil belum sesuai terhadap tingkat penguasaan yang telah ditetapkan, maka dalam hal ini dilaksanakan siklus II dengan tahap-tahap sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan Tindakan II (Alternatif Pemecahan II)

Dari hasil analisis data dari refleksi I maka dibuat kembali rencana tindakan II sebagai upaya mengatasi permasalahan yang belum terselesaikan pada siklus I. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan masih tetap memuat perencanaan tindakan sebagai upaya mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan guling depan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah). Kegiatan lain yang digunakan adalah menyusun kembali lembar observasi dan menyusun tes hasil belajar II.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Pemberian tindakan II ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program perencanaan yang telah disusun. Pada tahap ini diakhiri dengan pemberian tes hasil belajar II yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan penguasaan siswa terhadap materi yang diberikan.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah:

1. Membariskan siswa di lapangan untuk melakukan pemanasan.
2. Apersepsi, untuk mengetahui kondisi kesiapan siswa.
3. Menjelaskan materi pelajaran guling depan senam lantai yang diajarkan oleh guru pendidikan jasmani.
4. Memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan hasil diskusi kelompok siswa.
6. Membagi siswa dalam kelompok berdasarkan kesulitan yang dihadapi (3 kelompok belajar).
7. Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan diskusi kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi.
8. Memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan hasil diskusi kelompok siswa.
9. Guru mengontrol setiap kelompok siswa apabila ada masalah yang tidak terpecahkan guru ikut serta memecahkan masalah tersebut.
10. Melakukan tanya jawab tentang guling depan.
11. Melakukan evaluasi gerakan dan koreksi kesalahan gerak pada siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan guru pendidikan jasmani.
12. Mengadakan kaji ulang sebagai pementapan terhadap materi guling depan senam lantai yang telah di sampaikan oleh guru pendidikan jasmani.
13. Menyatakan hal-hal yang menjadi kunci pemahaman terhadap materi guling depan senam lantai.
14. Pada akhir tindakan diberi tes hasil belajar guling depan senam lantai kepada siswa untuk melihat pencapaian hasil belajar yang dicapai siswa.
15. Tahap pendinginan dan memberikan kesimpulan tentang materi pelajaran.
16. Guru pendidikan jasmani menyimpulkan materi pelajaran.

c. Observasi II

Observasi II dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar dikelas sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan diberikan.

d. Evaluasi II

Setelah tes hasil belajar II diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes siswa tersebut yaitu tes guling depan. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penelitian yang didapat dari sini diperlihatkan hasil belajar penjas siswa setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah).

e. Refleksi II

Seluruh data yang diambil dianalisis dan ditarik kesimpulan dari tindakan perbaikan yang telah dilakukan. Dan dapat ditarik kesimpulan hasil belajar siswa dari siklus ke siklus.

3.5. Jadwal Penelitian

Penelitian ini direncanakan selama enam bulan dengan perincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian

KEGIATAN	Bulan ke						
	1	2	3	4	5	6	
Penyusunan Proposal							
Mengurus Perijinan							
Mengembangkan Instrumen							
Pengumpulan Data							
Pengolahan Data							
Analisis Data dan Pembahasan							
Penyusunan Model							
Diskusi terbatas							
Penyusunan Laporan							
Penyusunan Artikel Jurnal							

Seminar Hasil Penelitian							
Penyempurnaan Laporan dan Artikel							
Pengiriman artikel							

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran pengamatan tes hasil belajar guling depan senam lantai berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok.

a. Instrumen hasil belajar guling ke depan

Penilaian dalam penelitian ini adalah penilaian proses hasil belajar guling depan senam lantai. Penilaian hasil belajar diberikan setelah pemberian metode mengajar *problem solving* dilakukan pada tiap siklusnya. Dalam penelitian ini siswa diminta untuk melakukan rangkaian teknik guling depan.

Tabel 3.2. Instrument Penelitian

Aspek Yang Dinilai				
Variabel	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak	
			Hasil	Total
	Sikap Awalan	1.Berdiri menghadap matras 2.Posisi siap (kaki rapat) 3.Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga 4.Pandangan ke depan.		
	Sikap Pelaksanaan	1.Letakkan kedua telapak tangan pada matras. 2.Kedua lutut tetap dipertahankan lurus. 3.Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke		

Guling Depan		samping dan puncak menempel matras. 4. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.		
	Sikap Akhir	1. Posisi berdiri 2. Sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. 3. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. 4. Pandangan ke depan atas.		
Jumlah				
Nilai Rata-Rata				

Keterangan parameter penilaian:

- jika testee berhasil melakukan 4 deskriptor, maka mendapat nilai 4
- jika testee berhasil melakukan 3 deskriptor, maka mendapat nilai 3
- jika testee berhasil melakukan 2 deskriptor, maka mendapat nilai 2
- jika testee berhasil melakukan 1 deskriptor, maka mendapat nilai 1

b. Lembar Observasi

Lembar observasi terdiri dari lembar observasi pengelolaan pembelajaran dan lembar observasi aktivitas belajar siswa.

1) Lembar Observasi Pengelolaan Pembelajaran Oleh Guru

Lembar observasi ini digunakan untuk melihat kualitas pembelajaran yang dilakukan guru. Pengamatan dilakukan oleh seorang pengamat sepanjang pembelajaran berlangsung.

2) Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa

Lembar aktivitas ini digunakan pada saat siswa dalam pembelajaran. Yang menggunakan lembar aktivitas belajar siswa ini adalah dua orang pengamat, yang mengamati masing-masing satu kelompok setiap satu KBM yang sudah ditentukan oleh peneliti/guru. Pengamat tidak boleh berdekatan untuk menghindari data bias. Pengamat mentabulasi data sesuai dengan aktivitas yang dimunculkannya.

3.7. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keefektifan suatu model dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh gambaran aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap siklusnya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa soal tes penampilan pada setiap akhir siklus. Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

1. Untuk menilai keterampilan siswa atau tes formatif

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan : \bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

2. Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Seorang siswa telah tuntas belajar bila hasil tesnya telah mencapai KKM, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 85% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan KKM. KKM Penjaskes kelas VII MTs Negeri Bahorok sebesar 70. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa.yang.tuntas.belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

3. Untuk lembar observasi

a. Lembar observasi pengelolaan model pembelajaran tuntas.

Untuk menghitung lembar observasi pengelolaan model pembelajaran tuntas digunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana: P_1 = pertemuan 1 dan P_2 = pertemuan 2

b. Lembar observasi aktivitas siswa

Untuk menghitung lembar observasi aktivitas siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{\bar{X}}{\sum X} \times 100\% \text{ dengan}$$

$$\bar{X} = \frac{\text{jumlah hasil pengamatan}}{\text{jumlah pengamat}} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana: % = Persentase pengamatan

\bar{X} = Rata-rata

$\sum \bar{X}$ = Jumlah rata-rata

P_1 = Pengamat 1

P_2 = Pengamat 2

3.8. Indikator Keberhasilan

Penerapan model pembelajaran *problem solving* dalam pembelajaran guling ke depan pada penelitian ini dianggap berhasil apabila ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal mencapai $\geq 85\%$. Artinya paling tidak sekitar 85% siswa mendapatkan nilai keterampilan diatas KKM penjas kes kelas VII sebesar 70.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1. Siklus I

A. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari RPP 1 dan 2, instrumen penilaian psikomotorik/formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran *problem solving* dan lembar observasi aktivitas siswa. Perencanaan dilakukan melalui diskusi langsung antara peneliti dengan guru mata pelajaran penjas di MTs. Negeri Bahorok.

B. Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk Siklus I dilaksanakan dalam dua KBM. Pertemuan I dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 3 Agustus 2014 dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah Guling Depan pada senam lantai. Pertemuan II dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 Agustus 2014 dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah Guling Depan pada senam lantai Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

- **Kegiatan Pendahuluan**

Guru masuk kedalam kelas dan mengucapkan salam kepada siswa. Memotivasi dan mengapresiasi dengan melakukan tanya jawab mengenai materi yang akan diajarkan. Guru memerintahkan siswa keluar ruangan menempati posisi dilapangan. Seluruh siswa menuju lapangan dan berganti baju menggunakan baju olah raga.

- **Kegiatan Inti**

Guru menyampaikan materi guling ke depan dengan lisan secara singkat. Kemudian mempraktekkan guling depan di matras yang telah disiapkan. Guru menginstruksikan pembentukan beberapa kelompok siswa untuk pembelajaran

guling ke depan. Guru membagikan matras setiap kelompok siswa supaya mempraktikan apa yang di jelaskan sebelumnya. Kemudian guru mempraktekkan *sikap berdiri, sikap membungkukkan badan dengan lengan menyentuh matras menghadap kedepan, lalu sikap berguling kedepan* dan siswa memperhatikan supaya dapat dipahami dan di praktekkan. Mengarahkan siswa supaya melakukan gerakan guling kedepan yang telah di contohkan oleh guru. Memperbaiki gerakan guling depan dalam materi senam lantai pada siswa yang melakukan gerakan yang salah. Bertanya kepada siswa, siapa yang mampu melakukan gerakan yang sebenarnya atau mendekati benar. Memberikan penghargaan kepada siswa yang terampil dalam hal tersebut, supaya termotivasi untuk belajar pelajaran penjas

- Penutup

Pada kegiatan akhir guru membimbing dan mengarahkan siswa membuat kesimpulan mengenai peragaan teknik berguling yang telah di tampilkan. Kemudian memberikan salam penutup.

C. Tahap Observasi

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Terdapat dua pengamatan yakni pengamatan terhadap kualitas pengelolaan pembelajaran oleh guru dan pengamatan aktivitas belajar siswa. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh dua pengamat dari guru penjas. Adapun data pengelolaan pembelajaran Siklus I disajikan dalam Tabel 4.1.

No	Aspek yang diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	2	2	2
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	2	3	2,5
	B. Kegiatan Inti			

	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	3	3
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	3	3	3
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	3	3	3
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	3	3	3
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan gerakan	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	3	3
	2. Memberikan evaluasi	3	3	3
II	Pengelolaan Waktu	2	2	2
III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	3	2	2,5
	2. Guru Antusias	3	3	3
	Jumlah	33	33	33

Keterangan : Nilai : Kriteria

1 : Tidak Baik

2 : Kurang Baik

3 : Cukup Baik

4 : Baik

Merujuk pada Tabel 4.1, aspek-aspek yang mendapatkan kriteria kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada Siklus I. dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada Siklus II.

Sementara hasil observasi terhadap aktivitas belajar siswa disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Aktivitas Siswa Pada Siklus I

No	Aktivitas	Skor	Proporsi
1	Memperagakan	24	48%
2	Bertanya pada teman	12	23%
3	Bertanya pada guru	8	17%
4	Yang tidak relevan	6	12%
Jumlah		50	100%

Merujuk pada Tabel 4.2 di atas tampak bahwa aktivitas siswa yang paling dominan pada Siklus I adalah aktivitas memperagakan yaitu 48%. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bertanya pada guru dan teman sebesar 23% dan 17%. Sedangkan aktivitas siswa yang lain adalah aktivitas tidak relevan terhadap KBM sebesar 12%. Seluruh data mengisyaratkan pembelajaran berlangsung kurang kondusif dengan tingginya aktivitas tidak relevan, meski aktivitas memperagakan dominan namun kurang dari 50%.

Setelah berakhirnya Siklus I pada pertemuan II maka dilakukan tes psikomotorik untuk menilai keterampilan teknik bermain guling kedepan siswa yakni formatif I. Hasil tes formatif I siswa disajikan dalam Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Hasil Tes Formatif I

No	Uraian	Hasil Formatif I
1	Nilai rata-rata tes formatif	74
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	17
3	Persentase ketuntasan belajar	50%

Merujuk pada Tabel 4.3, dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 74 dengan KKM 70 maka nilai rata-rata tidak tuntas. Ketuntasan belajar secara klasikal hanya mencapai 50% atau ada 17 siswa dari 34 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada Siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang

memperoleh nilai \geq KKM hanya sebesar 50% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving*.

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan model pembelajaran *problem solving* belum terlaksanakan dengan baik, terbukti dari hasil penampilan siswa yang tidak tuntas dan aktivitas belajar yang masih belum kondusif. Peran guru sebagai model peragaan belum berfungsi maksimal karena jumlah siswa yang banyak yang mengakibatkan penyampaian pada fase perumusan masalah, pengamatan dan pemecahan masalah tidak berlangsung secara efektif karena keterbatasan kesempatan guru membimbing seluruh kelompok.

D. Tahap Refleksi dan Revisi I

Merujuk pada pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan data yang diperoleh dari hasil pengamatan, dapat direfleksikan beberapa hal berikut:

- Guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu.
- Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada Siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada Siklus berikutnya.

- Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
- Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bisa lebih antusias.

2. Siklus II

A. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari RPP 3 dan 4, instrumen penilaian psikomotorik/formatif 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran *problem solving* dan lembar observasi aktivitas siswa. Perencanaan dilakukan melalui diskusi langsung antara peneliti dengan guru mata pelajaran penjas kes. Seluruh perangkat disusun dengan mempertimbangkan hasil refleksi dan revisi tindakan pada Siklus I.

B. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk Siklus I dilaksanakan dalam dua KBM. Pertemuan III dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 Agustus 2014 dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah guling depan. Pertemuan IV dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 24 Agustus 2014 dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah guling depan. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

- Kegiatan Pendahuluan

Guru masuk ke dalam kelas dan mengucapkan salam kepada siswa. Memotivasi dan mengapresiasi dengan melakukan tanya jawab mengenai materi yang akan diajarkan. Guru memerintahkan siswa keluar ruangan menempati posisi di lapangan. Seluruh siswa menuju lapangan dan berganti baju menggunakan baju olah raga.

- Kegiatan Inti

Guru menyampaikan materi guling ke depan dengan lisan secara singkat. Kemudian mempraktekkan cara dan teknik guling depan dengan *sikap awal*, *sikap pelaksanaan* dan *sikap akhir*. Guru menginstruksikan pembentukan beberapa kelompok siswa untuk pembelajaran praktek guling depan dalam senam lantai. Guru membagikan matras kepada setiap kelompok siswa supaya mempraktikkan apa yang di jelaskan sebelumnya. Kemudian guru mempraktekkan gerakan guling

depan dengan *sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir* dan siswa memperhatikan supaya dapat dipahami dan di praktekkan. Mengarahkan siswa supaya melakukan gerakan guling depan yang telah di contohkan oleh guru. Memperbaiki gerakan guling depan pada siswa yang melakukan gerakan yang salah. Bertanya kepada siswa, siapa yang mampu melakukan gerakan yang sebenarnya atau mendekati benar. Memberikan penghargaan kepada siswa yang terampil dalam hal tersebut, supaya termotivasi untuk belajar pelajaran penjaskes.

- Penutup

Pada kegiatan akhir guru membimbing dan mengarahkan siswa membuat kesimpulan mengenai peragaan teknik berguling yang telah di tampilkan. Kemudian memberikan salam penutup.

C. Tahap Observasi

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Adapun data pengelolaan pembelajaran Siklus II disajikan dalam Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Pengelolaan Pembelajaran Pada Siklus II

No	Aspek yang diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	3	3	3
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	3	4	3,5

	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	4	3,5
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan			
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	4	4	4
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	4	4	4
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan gerakan	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	4	3,5
	2. Memberikan evaluasi	4	4	4
II	Pengelolaan Waktu	3	3	2
III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	4	3	3,5
	2. Guru Antusias	4	4	4
	Jumlah	41	43	42

Keterangan : Nilai : Kriteria

1 : Tidak Baik

2 : Kurang Baik

3 : Cukup Baik

4 : Baik

Merujuk pada Tabel 4.4, tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar Siklus II yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* mendapatkan penilaian yang cukup baik dari pengamat. Maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, karena terdapat ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian. Aspek-aspek tersebut adalah memotivasi siswa,

membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan gerakan dan pengelolaan waktu.

Sementara hasil observasi terhadap aktivitas belajar siswa Siklus II disajikan pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Aktivitas Siswa Pada Siklus II

No	Aktivitas	Skor	Proporsi
1	Memperagakan	29	58%
2	Bertanya pada teman	14	27%
3	Bertanya pada guru	6	13%
4	Yang tidak relevan	1	3%
Jumlah		50	100%

Merujuk pada Tabel 4.5 di atas tampak bahwa aktivitas siswa yang paling dominan pada Siklus I adalah aktivitas memperagakan yaitu 58% naik dari Siklus I. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bertanya pada guru dan teman sebesar 27% dan 13% yang berarti ketergantungan siswa terhadap guru mulai berkurang. Sedangkan aktivitas siswa yang lain adalah aktivitas tidak relevan terhadap KBM yang turun dari Siklus I menjadi sebesar 3%. Seluruh data mengisyaratkan pembelajaran berlangsung cukup baik dengan menurunnya aktivitas tidak relevan, aktivitas memperagakan dominan dan telah lebih dari 50%.

Setelah berakhirnya Siklus II pada pertemuan IV maka dilakukan tes psikomotorik untuk menilai keterampilan teknik bermain guling kedepan siswa yakni formatif II. Hasil tes formatif II siswa disajikan dalam Tabel 4.6.

Tabel 4.6. Hasil Tes Formatif II

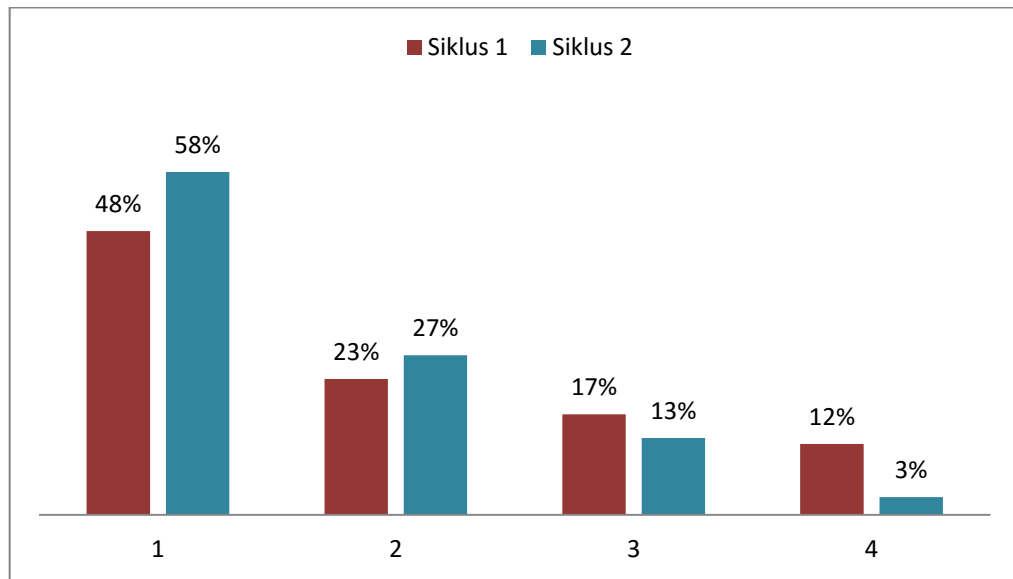
No	Uraian	Hasil Formatif I
1	Nilai rata-rata tes formatif	84
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	32
3	Persentase ketuntasan belajar	94%

Merujuk Tabel 4.6, diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 84 dengan KKM sebesar 70 maka nilai rata-rata telah tuntas. Dari 34 siswa yang telah tuntas sebanyak 32 siswa dan 2 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 94% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada Siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari Siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada Siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan model pembelajaran *problem solving* sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

D. Tahap Refleksi II

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan penerapan pembelajaran *problem solving*. Dari data-data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

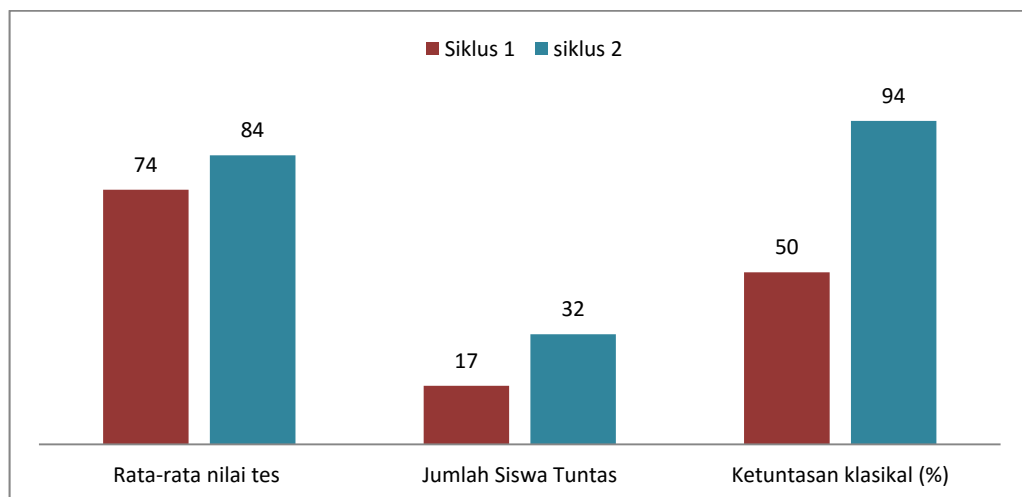
- Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum sempurna, tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.
- Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung. Peningkatan aktivitas belajar siswa ditunjukkan pada Gambar 4.1. berikut:



Keterangan: 1. Memperagakan
 2. Bertanya pada teman
 3. Bertanya pada guru
 4. Yang tidak relevan

Gambar 4.1: Grafik aktivitas siswa Siklus I dan Siklus II

- Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
- Hasil belajar siswa pada Siklus II mencapai ketuntasan. Peningkatan hasil belajar siswa ditunjukkan pada Gambar 4.2 berikut:



Gambar 4.2: Grafik Perubahan Hasil Belajar Siswa Tiap Siklus

Pada Siklus II guru telah menerapkan pembelajaran *problem solving* dengan baik dan dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada dengan tujuan agar pada pelaksanaan proses belajar mengajar selanjutnya penerapan pembelajaran langsung dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

4.2. Pembahasan

Merujuk pada data-data yang dipaparkan sebelumnya dapat diulas tiga data diantaranya :

1. Penguasaan Teknik Berguling Kedepan

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *problem solving* melalui fase perumusan masalah dan pemecahan masalah memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan siswa menguasai teknik berguling kedepan pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya penampilan siswa tiap siklusnya (ketuntasan belajar meningkat dari Siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu 50% dan 94%, sehingga pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Penilaian dilakukan dengan tiga indikator yang berbeda dan berkelanjutan tiap Siklus. Pada Siklus I indikator dengan nilai terendah adalah tahap pelaksanaan. Sementara pada Siklus II indikator dengan nilai terendah adalah tahap pelaksanaan. Melihat data dari Siklus I ke Siklus II, maka dapat dikatakan siswa paling lemah dalam penguasaan tahap pelaksanaan. Sehingga indikator ini yang paling sulit dilakukan siswa.

2. Kemampuan Guru Mengelola Pembelajaran

Pada Siklus I aspek-aspek yang mendapatkan kriteria kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas,

merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada Siklus I dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada Siklus II. Pada Siklus II kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* menekankan pada beberapa aspek diantaranya : memotivasi siswa, memberi penekanan pada aspek yang paling lemah dikuasai siswa, memodelkan (mendemonstrasikan), membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas dan penerapan model pembelajaran *problem solving* terbukti siswa dapat menampilkan dengan baik apa yang telah mereka pelajari sehingga mereka lebih memaknai tentang apa yang telah mereka lakukan dan keterampilannya dalam penguasaan teknik bermain guling kedepan meningkat.

3. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* paling dominan adalah aktivitas memperagakan yaitu 48% pada Siklus I naik menjadi 58% pada Siklus II. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bertanya pada teman yaitu 23% pada Siklus I naik menjadi 27% pada Siklus II dan bertanya pada guru yaitu 17% pada Siklus I turun menjadi 13% pada Siklus II yang berarti ketergantungan siswa terhadap guru mulai berkurang. Sedangkan aktivitas siswa yang lain adalah aktivitas tidak relevan terhadap KBM yang turun dari Siklus I sebesar 12% menjadi sebesar 3% pada Siklus II. Sehingga secara umum penerapan model pembelajaran *problem solving* telah berhasil memberikan kemampuan siswa secara tuntas dalam menguasai teknik bermain guling kedepan.

Keberhasilan ini diperoleh melalui revisi tindakan Siklus II. Revisi tindakan yang dilakukan dari Siklus I ke Siklus II diantaranya :

- Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.

- Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
- Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.

Meskipun pembelajaran sampai Siklus II telah berhasil memberikan ketuntasan penguasaan keterampilan berguling kedepan dan aktivitas serta pengelolaan pembelajaran mengalami peningkatan, masih terdapat beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan dalam pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor kesungguhan di antara subjek satu sama lain tidak dapat diketahui.
2. Kegiatan masing-masing sampel di luar kegiatan penelitian tidak dapat dikontrol.
3. Matras yang digunakan oleh sampel kualitasnya tidak sama, misalnya beratnya, kerasnya, mereknya sehingga dapat mempengaruhi hasil tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh data-data hasil belajar dan aktivitas belajar siswa selama kegiatan belajar mengajar penjaskes pada siswa VII-7 MTs. Negeri Bahorok dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* kemudian dianalisis sehingga dapat disimpulkan antara lain:

1. Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan berguling kedepan siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu pada Siklus I 50% naik pada Siklus II 94%.
2. Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa menurut pengamatan Siklus I antara lain memperagakan 48%, bertanya sesama teman 23%, bertanya kepada guru 17%, dan yang tidak relevan dengan KBM 12%. Sedangkan menurut pengamatan Siklus II antara lain memperagakan 54%, bertanya sesama teman 24%, bertanya kepada guru 12%, dan yang tidak relevan dengan KBM 2%.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Untuk melaksanakan model pembelajaran *problem solving* memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan langsung dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
2. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai model pembelajaran, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan

pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

3. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di kelas VII MTs. Negeri Bahorok Tahun Pelajaran 2013/2014.
4. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Diajadisastra (<http://www.depdiknas.go.id/jurnal/56/metode.htm>), diakses tanggal 17 September 2009.
- Djamarah dan Zein. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gulo. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Grasindo.
- Hamalik. 1985. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Musarif Musriadi (http://musriadi.ohlog.com/makalah-problem_solving.oh38521.html), diakses tanggal 11 September 2009.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Sadiman, Arif S. 2007. *Media Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Padimun. 2007. *Diktat Strategi Belajar Mengajar*. FE UNIMED.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka cipta.
- Soeprapto. 1979. *Permainan Metodik Buku I*. Bandung : Remaja Karya Afset.
- Sudjana. 1991. *Model-Model Mengajar*. Bandung: Sinar Baru

Subrata. 2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Penjas*. Jakarta : Depdikbud.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia. Manusia yang berkualitas memiliki karakteristik tertentu seperti wawasan pengetahuan yang luas, kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari yang dihadapi, sikap, dan perilaku positif terhadap lingkungan sosial maupun lingkungan alam sekitar lainnya.

Seiring dengan perkembangan masyarakat dan kemajuan teknologi, guru dituntut untuk lebih kreatif dalam menyiapkan dan merancang model pembelajaran yang akan dilakukan. Untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia diperlukan adanya upaya-upaya penyempurnaan dalam segala aspek kehidupan termasuk aspek pendidikan. Dalam hal ini aspek pendidikan memegang peranan penting karena aspek pendidikanlah yang menentukan masa depan bangsa.

Kritikan dan sorotan tentang rendahnya hasil belajar siswa oleh masyarakat yang ditujukan pada lembaga pendidikan baik secara langsung maupun media massa sering terdengar saat ini. Rendahnya mutu pendidikan merupakan tanggung jawab semua pihak untuk menanggulangnya, baik dari pihak pemerintah maupun dari pihak yang berhubungan langsung dalam proses belajar mengajar yang juga diartikan sebagai kurang efektifnya proses belajar mengajar. Untuk itu diperlukan usaha yang mampu meningkatkan hasil belajar yang juga merupakan bagian dari usaha meningkatkan mutu pendidikan.

Penyebab universal atas masalah masih rendahnya mutu pendidikan yang secara umum diterima oleh para pendidik adalah salah satunya guru mengajar berdasarkan asumsi tersembunyi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan secara utuh dari pikiran guru ke pikiran siswa. Dengan asumsi tersebut guru memfokuskan diri pada upaya penuangan ke dalam kepala para siswanya dan juga masalah pokok dalam belajar saat ini penyampaian pelajaran oleh guru yang bersifat ceramah dan diakhiri dengan ujian. Siswa lebih banyak bertindak sebagai

pendengar setia tetapi tidak menyerap sampai tuntas apa yang disajikan oleh guru dan kurangnya komunikasi antar sesama siswa. Guru lebih cenderung masih secara tradisional serta metode-metode tersebut masih dinilai baik. Hanya saja cara seperti itu tidak mampu menciptakan daya kreativitas dan inovatif dari siswa.

Keberhasilan guru dalam suatu proses pengajaran dapat dilihat dari daya serap siswa yang dilakukan melalui evaluasi hasil belajar. Jika hasil evaluasi baik, maka tujuan belajar tercapai sedangkan jika hasil belajar tidak baik, maka tujuan belajar tidak tercapai. Sama halnya dengan proses pengajaran pendidikan jasmani. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pembelajaran yang terprogram yaitu pembelajaran yang memiliki tujuan yang jelas dan materinya sesuai dengan karakteristik materi yang diajarkan, serta memiliki alternative metode atau gaya mengajar yang sesuai dengan bentuk kegiatan materi yang dibutuhkan.

Salah satu masalah yang dihadapi di MTs Negeri Bahorok yaitu masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan guling depan, contohnya pada proses pembelajaran guling depan pada senam lantai banyak ditemukan siswa yang belum memahami cara melakukan guling depan dengan benar. Kebanyakan siswa melakukan guling depan dengan cara posisi yang salah, dimana kesalahan itu dapat dilihat pada sikap awalan, sikap pelaksanaan, sikap akhir dan yang paling sering terjadi pada sikap pelaksanaan dimana kepala menyentuh matras, badan kurang bulat dan tangan mendorong kurang kuat, sehingga terjadi cedera. Seharusnya, pada saat melakukan guling depan posisi harus tepat. Hal ini juga dapat diperjelas dari hasil nilai harian sub materi tersebut bahwa nilai harian siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok pada semester genap tahun ajaran 2013/2014 banyak yang belum mencapai nilai 65 sesuai KKM individu yang ditetapkan sekolah, dengan nilai rata-rata kelas yakni 60 dimana Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) klasikal MTs Negeri Bahorok adalah 65. Hal ini menunjukkan bahwa kelas secara keseluruhan pada sub materi guling depan belum dapat dikatakan tuntas.

Dari hasil data diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa masih tergolong rendah maka dari itu penggunaan gaya mengajar dalam kegiatan proses belajar mengajar guling depan merupakan salah satu cara atau pendekatan yang

bisa diharapkan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Namun, pada umumnya dalam pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar di sekolah, guru pendidikan jasmani cenderung tradisional atau hanya menggunakan satu gaya mengajar komando, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Metode-metode praktek ditekankan pada *teacher centered* dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak pernah dilakukan anak sesuai inisiatif mereka sendiri. Sama halnya pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di MTs Negeri Bahorok yang berorientasi pada *teacher centered*. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya variasi gaya mengajar yang lain sehingga mengakibatkan kegiatan proses belajar hanya diperankan oleh guru itu sendiri yang akhirnya membuat peserta didik merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran karena tidak melibatkan siswa berinteraksi dalam kegiatan proses belajar mengajar melainkan sepenuhnya dikuasai oleh guru.

Berdasarkan sharing/tukar pendapat dengan guru mata pelajaran guling depan di MTs Negeri Bahorok , disimpulkan bahwa minat siswa mempelajari materi ini sangat rendah. Sikap ini di tunjukkan dengan kurangnya antusiasnya anak dalam belajar guling depan, tidak semangat, masa bodoh, dan sikap apatis lainnya seolah-olah pelajaran ini menjadi momok yang menakutkan baginya, konsekuensinya kemampuan dalam menyelesaikan siklus gulimg depan tidak memuaskan.

Beranjak dari hal tersebut diatas, untuk meningkatkan hasil belajar guling depan siswa maka diperlukan variasi yang baru dalam proses belajar mengajar, yakni dengan penerapan metode *problem solving* (pemecahan masalah), siswa dituntut untuk belajar aktif ialah dimana siswa lebih berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran sehingga siswa dalam belajar jauh lebih dominan dari pada kegiatan guru dalam belajar.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: **“Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan Dalam Pembelajaran**

Senam Lantai Melalui Metode Mengajar *Problem Solving* (Pemecahan Masalah) Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Bahorok .”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi, yakni: Apakah metode mengajar merupakan hal yang perlu dalam proses pembelajaran guling depan senam lantai?, Apakah pengetahuan dasar siswa rendah dalam mempelajari keterampilan guling depan senam lantai?, Apakah metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah) dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai?, Apakah penyampaian materi yang dilaksanakan telah bervariasi atau masih monoton dalam pembelajaran senam lantai?, Apakah kurangnya perhatian guru dalam memilih metode yang cocok pada suatu materi pembelajaran mempengaruhi hasil belajar siswa?, Bagaimana hasil belajar siswa dalam keterampilan guling depan senam lantai dengan menggunakan metode mengajar *problem solving*?

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam upaya mengkaji permasalahan, penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang ingin diteliti lebih jelas. Maka penelitian ini dibatasi pada metode mengajar, yaitu penerapan metode mengajar *problem solving* (Pemecahan Masalah) terhadap hasil belajar guling depan senam lantai. Untuk lebih mengarahkan penelitian ini sehingga terfokus dan spesifik maka masalah dibatasi pada dua variabel:

Variabel Bebas :Metode mengajar *problem solving*.

Variabel Terikat :Hasil belajar guling depan dalam senam lantai.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui penerapan metode mengajar

problem solving (pemecahan masalah) siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014?.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui penerapan metode mengajar *problem solving* siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat penelitian ini akan diuraikan di bawah ini.

C. Manfaat Praktis :

4. Sebagai bahan pertimbangan untuk pihak sekolah di MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014 dalam meningkatkan hasil belajar dengan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah).
5. Sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani untuk menerapkan pembelajaran yang lebih baik dalam hal ini metode mengajar *problem solving* di MTs Negeri Bahorok Tahun Ajaran 2013/2014.
6. Untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas VII MTs Negeri bahorok yang lebih baik dengan penerapan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah)..

D. Manfaat Teoritis :

3. Bagi peneliti lain, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dan masukan untuk penelitian sejenis dengan menggunakan metode *problem solving* (pemecahan masalah) .
4. Sebagai kontribusi peneliti dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan metode mengajar pada

pembelajaran *problem solving* (berbasis masalah) dalam meningkatkan aktivitas hasil belajar siswa.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

2.1. Kajian Teoritis

2.1.1. Hakekat Belajar

Belajar berasal dari kata ajar yang berarti suatu perubahan agar memperoleh ilmu kepandaian atau ilmu pengetahuan dengan melatih diri. Menurut Slameto (2003:2) bahwa “Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memahami kebutuhan hidupnya”.

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup. Salah satu bukti bahwa seseorang belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. “Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan yang menyangkut nilai dan sikap (afektif)” (Sadiman A, 2007:4).

Menurut Djamarah dan Zein (2002:44), bahwa “Belajar pada hakekatnya adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar”. Belajar merupakan tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif dan didukung oleh fungsi ranah psikomotorik”. Fungsi psikomotorik dalam hal ini meliputi: mendengar, melihat, mengucapkan. Perubahan akibat belajar yang dimaksud adalah perubahan yang meliputi kemampuan kognitif,

pergerakan, dan afektif, “Semua perubahan-perubahan dibidang ini merupakan suatu hasil belajar dan mengakibatkan perubahan dalam sikap dan tingkah laku”.

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak bayi hingga keliang lahat. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku yang menyangkut perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (efektif). Proses belajar-mengajar merupa 6 u kegiatan interaksi antara guru dengan siswa. Hamalik (1985 : 40 ıkan bahwa :

Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar perubahan itu tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenal seluruh aspek organisme, atau pribadi seseorang. Karena itu pribadi orang yang belajar itu tidak sama lagi dibandingkan dengan saat sebelumnya, karena ia lebih sanggup menghadapi kesulitan, memecahkan masalah, dan menyesuaikan diri dengan keadaan. Ia tidak hanya menambah pengetahuannya, akan tetapi dapat pula menerapkan secara fungsional dalam situasi hidupnya.

Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu jika ada perubahan tertentu pada dirinya. Misalnya dari tidak bisa menulis menjadi bisa menulis.

Sehubungan itu Slameto (2003 : 74) mengatakan bahwa : Ciri-ciri belajar adalah a). Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang belajar baik aktual maupun potensial, b). Perubahan itu pada dasarnya berupa di dapatkannya kemampuan yang baru, yang berlaku dalam waktu yang relatif lama, c) Perubahan itu terjadi karena usaha.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari pembentukan dari respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah baru itu bukan disebabkan adanya kematangan atau adanya perubahan sementara atau sesuatu hal.

Dalam suatu kegiatan belajar-mengajar, terlebih dahulu kita harus membuat rumusan tujuan pembelajaran, hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah tujuan pembelajaran tersebut telah tercapai atau tidak perlu dilakukan pengukuran. Slameto (2003 : 5) mengatakan bahwa “Pengukuran adalah suatu usaha untuk mengetahui sesuatu sebagaimana adanya”. Pengukuran (penilaian) hasil belajar peserta didik bertujuan untuk melihat kemajuan belajar para peserta didik dalam hal penguasaan materi pengajaran yang telah dipelajarinya sesuai dengan tujuan-tujuan yang ditetapkan.

Suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil adalah apabila hasil belajar siswa tersebut telah sesuai dengan tujuan instruksional khusus dari bahan pelajaran tersebut. Untuk itu diperlukan petunjuk atau indikator keberhasilan belajar siswa berupa daya serap serta perubahan perilaku pada diri siswa (Djamarah dan Zein, 2002:119).

Hasil belajar pada dasarnya merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar secara keseluruhan. Hasil interaksi tersebut dapat menimbulkan adanya perbedaan hasil belajar dan menghasilkan adanya pengelompokan individu tertentu. Slameto (2003 : 2) mengemukakan bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

Senam Lantai adalah merupakan satu rumpun dari senam. Sesuai dengan istilah ”lantai”, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai sering juga disebut dengan istilah latihan bebas sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat (suatu benda).

Apabila ada seorang pesenam pada senam lantai yang memakai/ membawa alat misalnya bilah 1 meter, balok atau alat lainnya (dalam arti bukan senam irama) itu hanya merupakan suatu media untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, keterampilan, penguluran dan keseimbangan saja, bukan suatu alat yang diharuskan digunakan pada gerakan senam lantai.

Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter dan dapat ditambahkan matras disekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan/ gerakan rangkaian senam.

Dalam perlombaan senam lantai, waktu yang dipergunakan untuk Rangkaian Senam Lantai putri adalah sampai 70 sampai 90 detik, waktu ini sama dengan waktu yang dipergunakan untuk rangkaian senam pada balok keseimbangan.

Sedangkan waktu untuk rangkaian senam lantai putra 50-70 detik. Waktu rangkaian, dimulai bersamaan dengan gerakan pertama pesenam, dan berakhir bersamaan dengan gerakan akhir pesenam selesai. Selama pesenam dalam keadaan jatuh, stopwatch tidak boleh dimatikan / dihentikan. Gerakan senam lantai dapat dibedakan menjadi 3 kelompok : 1, Menurut tingkat kesukaran geraknya (ringan, sedang, berat). 2, Menurut arah gerakan (ke depan, ke belakang, kesamping). 3. Menurut posisi gerak (ditempat dan bergerak dari tempat).

Salah satu kelompok gerakan senam lantai menurut arah gerak adalah gerakan berguling ke depan. Yang dimaksud dengan berguling ke depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang. Teknik melakukan gerakan berguling ke depan sebagai berikut:

2.1.2. Hakekat Senam Lantai Guling Depan

Menurut Roji (2006:112) “teknik melakukan gerakan berguling ke depan dibagi menjadi : (1) tahap persiapan (2) tahap gerakan (3) akhir gerakan.

- Tahap persiapan

Berdiri menghadap matras, kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan ke depan, posisi kaki rapat (siap).

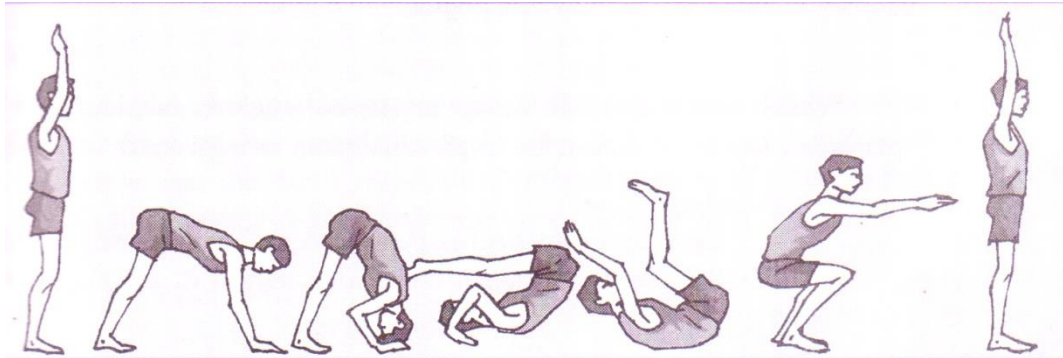
- Tahap gerakan

Letakkan kedua tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus. Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan pundak menempel matras. Gulingkan badan ke depan hingga

bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

- **Akhir gerakan**

Kembali sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga serta pandangan ke depan matras.



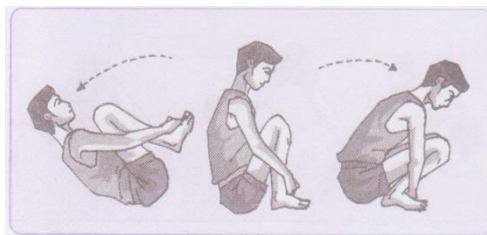
Gambar 2.1. Berguling Ke Depan Dari Sikap Awal Berdiri

Adapun model pembelajaran berguling ke depan sebagai berikut:

f. Model I

Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kedua kaki dan lutut rapat, lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada.
- Condongkan badan ke belakang bersamaan dagu rapat ke dada dan angkat kembali badan ke depan hingga duduk kembali.



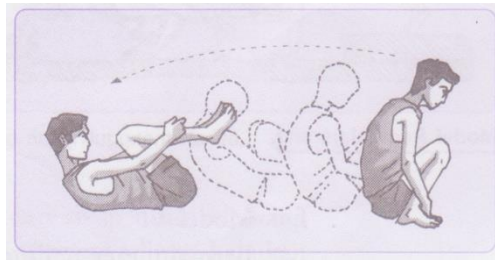
Gambar 2.2. Latihan Menggulingkan Badan

g. Model II

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras). Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kedua kaki dan lutut rapat lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada.

- Jatuhkan badan ke belakang dengan tetap kedua kaki dipeluk dan dagu dirapatkan ke dada.
- Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok.

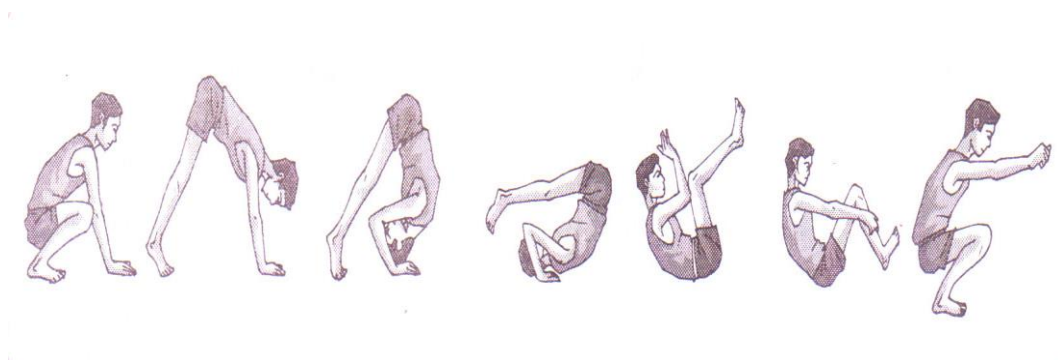


Gambar 2.3. Latihan Menggulingkan Badan

h. Model III

Menggulingkan badan dari sikap jongkok dengan memeluk kedua lutut. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

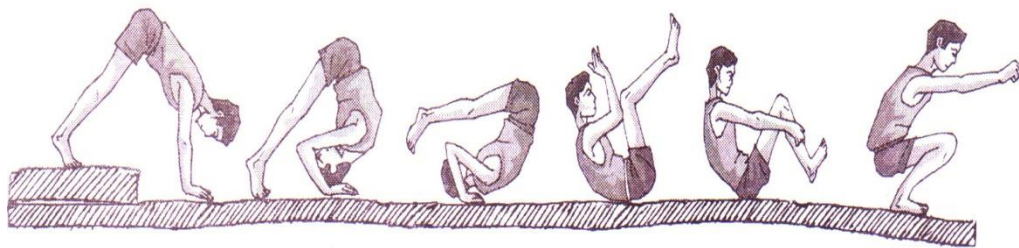
- Berjongkok kedua tangan menempel matras.
- Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut ditekuk.
- Gulingkan badan ke depan dan dengan cepat kedua tangan memeluk kedua lutut dirapatkan ke dada.



Gambar 2.4. Latihan Menggulingkan Badan

i. Model IV

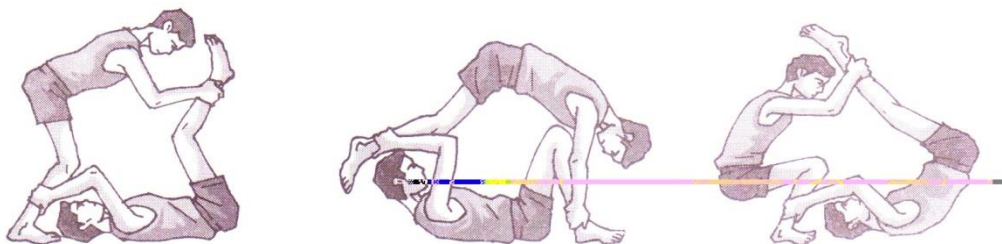
Mengulingkan badan dengan merendahkan tumpuan kedua tangan.



Gambar 2.5. Latihan Menggulingkan Badan

j. Model V

Bermain menggunakan badan berpasangan sambil berpegangan kedua pergelangan kaki.



Gambar 2.6. Latihan Menggulingkan Badan

Isi dari rangkaian senam lantai harus dari komposisi gerakan group yang berbeda (ringan, sedang, berat dan terberat / akrobatik) dan mengandung gerakan ketangkasan, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, pelepasan, keluwesan, keharmonisan dan keindahan.

Senam lantai mempunyai tujuan selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk – bentuk latihan senam lantai sendiri, juga sebagai latihan yang kelak akan mempermudah dalam melakukan bentuk latihan atau gerakan senam pada senam perkakas. Pembinaan dan peningkatan teknik gerakan senam lantai sangat penting dan perlu sekali kita laksanakan dengan sebaik-baiknya

2.1.3. Hakekat Metode Mengajar *Problem Solving*

Problem Solving berasal dari bahasa Inggris yang artinya adalah pemecahan masalah. Pemecahan masalah bukanlah perbuatan yang sederhana, akan tetapi lebih kompleks dari pada yang diduga. *Problem solving* memerlukan keterampilan berpikir yang banyak ragamnya termasuk mengamati, melaporkan, mendeskripsikan, menganalisa, mengklasifikasikan, menafsirkan, mengkritik, meramalkan kesimpulan dan membuat generalisasi berdasarkan informasi yang dikumpulkan dan diolah.

Subratha (2007:139) mengatakan bahwa: Metode *problem solving* (pemecahan masalah) adalah penggunaan metode dalam kegiatan pembelajaran dengan jalan melatih siswa menghadapi berbagai masalah baik itu masalah pribadi atau perorangan maupun masalah kelompok untuk di pecahkan sendiri secara bersama-sama. Orientasi pembelajarannya adalah investigasi dan penemuan yang pada dasarnya adalah pemecahan masalah.

Djamarah (2006:91) mengatakan bahwa: Metode pemecahan masalah bukan hanya sekedar metode mengajar tetapi juga merupakan metode berpikir, sebab dalam *problem solving* dapat menggunakan metode-metode lainnya, yang mulai dengan mencari data sampai kepada menarik kesimpulan.

Metode pengajaran melalui latihan *problem solving* (pemecahan masalah) banyak dianjurkan dalam dunia pendidikan sekarang ini. Dengan menggunakan metode *problem solving* dapat melatih anak didik untuk memecahkan masalah-masalah agar dapat hidup dengan sikap yang terampil dalam menghadapi kehidupan sekarang ini yang penuh dengan problematis.

Menurut Gulo (2002:113) pemecahan masalah dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

7. Pemecahan masalah berdasarkan pengalaman masa lampau. Biasanya cara ini digunakan pada masalah-masalah yang muncul secara berkala yang hanya berbeda dalam bentuk penampilan.
8. Pemecahan masalah secara intuitif. Masalah ini diselesaikan tidak berdasarkan akal, akan tetapi berdasarkan intuisi atau firasat.
9. Pemecahan masalah dengan cara trial and error. Penyelesaian masalah dilakukan dengan mencoba-coba sehingga akhirnya ditemukan

penyelesaian yang tepat, percobaan dilakukan tidak berdasarkan hipotesis, tetapi secara acak.

10. Pemecahan masalah secara otoritas. Penyelesaian masalah dilakukan berdasarkan kewenangan seseorang.
11. Pemecahan masalah secara metafisik. Masalah-masalah yang dihadapi dalam dunia empiris diselesaikan dengan konsep-konsep atau prinsip-prinsip yang bersumber dalam dunia supranatural atau dunia mistik atau dunia gaib.
12. Pemecahan masalah secara ilmiah ialah penyelesaian masalah secara rasional melalui proses deduksi dan induksi.

Selanjutnya Padimun (2008:41) mengatakan cara melaksanakan metode *problem solving*:

7. Menanamkan kesadaran dari murid-murid akan suatu problem. Hal ini merupakan langkah pertama yang paling penting dalam metode pemecahan masalah. Kesadaran akan sesuatu masalah tidak selalu ada pada setiap orang dewasa, karena orang yang mau berpikir saja yang memikirkan sesuatu masalah, sesuatu yang belum jelas duduk perkaranya yang sesuai dengan tujuan yang di capai.
8. Menyelami hakikat atau inti masalah/problem yang dipilih. Dalam langkah ini guru dan murid bersama-sama mencari kejelasan lebih lanjut tentang masalah yang dilanjut.
9. Bila duduk masalah telah jelas, maka buatlah hipotesa dari masalah tersebut. Hipotesa adalah sesuatu anggapan atau kesimpulan sementara yang masih kita uji atau buktikan kebenarannya.
10. Kumpulkan data dan keterangan yang berhubungan dengan pembuktian hipotesa yang dibuat. Dengan langkah ini guru mengajak dan mengarahkan siswa untuk mencari keterangan-keterangan tertentu dari buku di perpustakaan, koran, majalah dan sumber lain yang mendukung.

11. Analisalah semua keterangan dan data-data yang sudah dikumpulkan, kemudian hubungkan dengan hipotesa yang dibuat, hingga dicapai titik pembuktian bahwa hipotesa yang dibuat benar dan diyakini kejelasannya oleh siswa.
12. Buatlah kesimpulan akhir atas dasar dari analisa yang dibuat dan kalau kemungkinan ada, terapkanlah kesimpulan tersebut dalam suatu kegiatan yang sebenarnya.

Sementara menurut Dewey dalam Gulo (2002:115) mendefenisikan penyelesaian masalah sebagai:

Rencana yang berupa pola urutan umum kegiatan belajar mengajar yang dimulai dari merumuskan masalah, menelaah masalah, merumuskan hipotesis, mengumpulkan data, pembuktian hipotesis, dan menentukan pilihan penyelesaian masalah sehingga tercapai apa yang menjadi tujuan pembelajaran.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Metode pembelajaran *Problem Solving* adalah penggunaan metode dalam kegiatan pembelajaran dengan jalan melatih siswa menghadapi berbagai masalah/pemecahan soal-soal. Orientasi pembelajarannya adalah investigasi dan penemuan yang pada dasarnya adalah pemecahan masalah/soal-soal.

Suatu metode dengan efektif dan efisien apabila kondisi-kondisi yang diharapkan dapat dipenuhi dengan baik. Jika kondisi-kondisi yang diharapkan dapat dipenuhi dengan baik maka metode (pemecahan masalah) akan menunjukkan kelebihan-kelebihan yang bermanfaat bagi siswa dan tujuan pendidikan.

Kelebihan metode *problem solving* (pemecahan masalah) menurut Djajadisastra (<http://www.depdiknas.go.id/jurnal/56/metode.htm>), adalah:

21. Mendidik siswa untuk berpikir secara sistematis
22. Mendidik berpikir untuk mencari sebab akibat
23. Menjadi terbuka untuk berbagai pendapat dan mampu membuat pertimbangan untuk memilih suatu ketetapan
24. Mampu mencari jalan keluar dari suatu kesulitan atau masalah

25. Tidak lekas putus asa jika menghadapi suatu masalah
26. Belajar bertindak atas dasar suatu rencana yang matang
27. Belajar bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkan dalam menyelesaikan suatu masalah
28. Tidak hanya merasa bergantung pada pendapat guru saja
29. Belajar menganalisa suatu persoalan dari berbagai segi
30. Mendidik suatu sikap hidup, bahwa setiap kesulitan ada jalan pemecahannya jika dihadapi dengan sungguh-sungguh.

Subratha (2007:138) mengatakan bahwa kelebihan metode *problem solving* (pemecahan masalah) adalah:

15. Melatih siswa untuk mendesain suatu penemuan
16. Berpikir dan bertindak kreatif
17. Memecahkan masalah yang dihadapi secara realistis
18. Mengidentifikasi dan melakukan penyelidikan
19. Menafsirkan dan mengevaluasi hasil pengamatan
20. Merangsang perkembangan kemajuan berpikir siswa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan tepat.
21. Dapat membuat pendidikan sekolah lebih relevan dengan kehidupan, khususnya dunia kerja.

Demikian pula sebaliknya, jika kondisi-kondisi yang diharapkan sulit dipenuhi, maka suatu strategi penyelesaian masalah tidak menunjukkan kelebihannya, malah akan menunjukkan kerugian atau kelemahan bagi proses belajar dan pencapaian tujuan pendidikan.

Adapun yang menjadi kelemahan strategi pemecahan masalah (*problem solving*) menurut Djajadisastra, (<http://depdiknas.go.id/jurnal/56/metode.htm>, ialah:

9. Metode ini memerlukan waktu yang cukup lama jika diharapkan suatu keputusan yang tepat. Padahal telah diketahui alokasi waktu telah dibatasi.

10. Dalam satu jam atau dua jam pelajaran memungkinkan satu atau dua masalah dapat dipecahkan, sehingga mungkin sekali bahan pelajaran akan tertinggal.
11. Metode ini baru akan berhasil bila digunakan dalam kurikulum yang modern, yaitu kurikulum yang berpusat pada anak dengan membangun semesta dan bukan pada kurikulum yang berpusat pada mata pelajaran seperti pada kurikulum yang berpusat pada mata pelajaran seperti pada kurikulum konvensional/tradisional.
12. Metode ini tidak dapat digunakan dikelas-kelas rendah, karena memerlukan kecakapan bersoal jawab dan memikirkan sebab akibat sesuatu.

Sudjana (1991:68) menyatakan:

Bahwa pengajaran metode *problem solving* atau pemecahan masalah dipandang oleh beberapa ahli tipe yang tertinggi dari belajar karena respon tidak tergantung hanya asosiasi masa lalu, tetapi tergantung kepada kemampuan manipulasi ide-ide abstrak yang menggunakan aspek-aspek dan perubahan-perubahan dari belajar terdahulu, melihat perbedaan-perbedaan yang kecil dan memproyeksikan diri ke masa yang akan datang.

Pengajaran *problem solving* tepat digunakan untuk mengajar konsep dan prinsip. Aktivitas mental yang dapat dijangkau melalui metode ini antara lain ialah mengingat, mengenal, membedakan, menyimpulkan, menerapkan, menganalisis, mensintesis, menilai dan meramalkan.

Sudjana (1991:68) menyatakan bahwa dalam metode pembelajaran pemecahan masalah ada beberapa tahapan yang perlu dilakukan oleh para guru antara lain:

i. Prainstruksional

Kegiatan ini tidak berbeda dengan model pembelajaran konvensional. Perbedaannya hanya terletak pada informasi kegiatan belajar yakni ada tugas individual dan tugas kelompok.

j. Instruksional

Kegiatan ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut:

11. Informasi dan bahan pengajaran oleh guru, yakni pembahasan konsep-konsep bahan pengajaran disertai alat peraga dan contoh-contohnya
12. Setiap siswa harus memilih salah satu masalah yang paling menarik perhatiannya
13. Siswa memilih masalah yang sama kemudian dihimpun dalam satu kelompok
14. Setiap kelompok menyajikan dan membacakan hasil diskusinya didepan kelas untuk ditanggapi oleh kelompok atau siswa lain
15. Setelah semua kelompok selesai membacakan dan menyajikan hasil-hasil diskusinya, guru dan siswa mengambil kesimpulan tentang jawaban pemecahan masalah.

k. Kegiatan Evaluasi

Kegiatan belajar siswa, baik individu maupun kelompok, dinilai oleh guru melalui pengamatan atau observasi.

l. Kegiatan Tindak Lanjut

Pada kegiatan ini guru memberikan tindak lanjut setelah melakukan evaluasi, misalnya dengan memberi tugas rumah seperti soal-soal latihan pemecahan masalah, membuat laporan dan tugas lainnya.

Dengan demikian jelaslah bahwa dari uraian dan pendapat-pendapat di atas bahwa efektif tidaknya metode *problem solving* harus memperhatikan kelebihan dan kelemahan, sehingga menjadi pedoman untuk pelaksanaannya dikelas.

Agar *problem solving* (pemecahan masalah) menjadi efektif, guru harus mempunyai wawasan tentang psikologi peserta didik. Guru harus mengerti tentang apa yang dapat atau yang tidak dapat dikerjakan oleh siswa. *Problem solving* (pemecahan masalah) itu sebetulnya dapat membantu kesatuan kelompok, asal dari pihak guru ada inisiatif untuk mengarahkannya sebagai sukses menyelesaikan masalahnya.

Guru perlu menyadari peranan siswa sebagai pengelola aktivitas, pengelolaan dalam proses pemecahan masalah bukan terletak pada banyaknya macam kepemimpinan dan kontrol, tetapi ada keterampilan memberikan fasilitas yang berbeda-beda. *Problem solving* (pemecahan masalah) merupakan penyelesaian yang beragam dan menemukan sumber-sumber kesulitan suatu metode kerja yang membutuhkan kesepakatan. Ini berarti harus ada interaksi, diskusi dan efektifitas dalam penyelesaian yang konkrit.

Menemukan masalah merupakan studi atau persiapan dari situasi sebagai suatu masalah yang hakiki, jelas fokusnya dan tahu mengapa situasi itu sebagai suatu masalah. Guru bertanya dulu kepada dirinya apakah siswa mempunyai minat untuk menyelesaikan masalah itu dan paling penting siswa sudah yakin dan mampu menyelesaikannya.

Untuk menyelesaikan masalah verbal diperlukan pemahaman tentang adanya hubungan antara masalah, proses yang digunakan hingga sampai pada upaya pemecahan. Banyaknya siswa berkesulitan belajar yang memiliki kesulitan dalam membaca pemahaman dalam senam lantai maka dilakukanlah pendekatan. Metode *problem solving* (pemecahan masalah) menekan pada pengajaran untuk berpikir tentang cara pemecahan masalah dan penghitungan dalam senam lantai. Menurut Dewey dalam Gulo (2002:115) menyatakan bahwa:

Penyelesaian masalah menurutnya ada enam tahapan yaitu merumuskan masalah, menelaah masalah, merumuskan hipotesis, mengumpulkan dan mengelompokkan data sebagai bahan pembuktian hipotesis, dan menentukan penyelesaian.

Menurut Musriadi Musarif (<http://musriadi.ohlog.com/makalah-problemsolving.oh38521.html>, diakses tanggal 1 April 2014). Dalam penyelesaian masalah ada alternatif-alternatif yang harus dinilai yaitu:

9. Tingkat kemungkinan untuk dapat menyelesaikan masalah tanpa menyebabkan terjadinya masalah lain yang diperkirakan sebelumnya.
10. Tingkat penerimaan dari semua orang yang terlibat di dalamnya
11. Tingkat kemungkinan penerapannya

12. Tingkat kesesuaian dengan batasan-batasan yang sudah ditetapkan sebelum memecahkan masalah.

Pemberlakuan penerapan metode *problem solving* atau pemecahan masalah oleh guru bertujuan untuk mengembangkan keterampilan intelektual sebagai dasar untuk mengembangkan kemampuan yang lebih tinggi pada diri siswa.

2.2. Kerangka Berfikir

Berdasarkan uraian diatas, metode *problem solving* merupakan salah satu metode mengajar yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan siswa agar siswa lebih aktif dalam belajar. Metode *problem solving* merupakan pendekatan dalam proses pembelajaran yang menitikberatkan pada aktivitas dan kreativitas siswa untuk lebih mengembangkan kemampuan yang sudah dimiliki ke tingkat yang lebih tinggi dalam proses perolehan pelajarannya. Dengan proses pembelajaran melalui metode *problem solving* (pemecahan masalah) akan meningkatkan siswa untuk lebih bisa meningkatkan cara berpikir yang lebih rasional terhadap masalah yang siswa hadapi terutama dalam pelaksanaan materi. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar materi guling depan pada senam lantai diperlukan latihan pendukung seperti *push-up*, *sit-up* dan cium lutut yang berfungsi untuk melenturkan otot-otot supaya pada pelaksanaan materi gerakan guling depan tidak kaku. Bila dibandingkan dengan metode konvensional, pendekatan *problem solving* akan meningkatkan siswa agar lebih konsentrasi dan hanya tertuju kepada pelajaran.

Penerapan metode *problem solving* (pemecahan masalah) akan menantang siswa secara optimal, karena metode ini merupakan suatu cara untuk menyampaikan ide-ide atau gagasan lewat proses penemuan masalah. Dalam penerapan metode *problem solving* (pemecahan masalah) ini diterapkan di dalam kelas bahwa siswa sebagai penemu yang aktif

berdasarkan pengalamannya sendiri, sedangkan guru adalah sebagai pengurus atau pembimbing.

Secara teoritis penggunaan metode *problem solving*, guru berusaha meningkatkan aktifitas siswa dalam proses belajar mengajar. Dengan adanya penerapan pendekatan *problem solving*, diharapkan siswa terlibat aktif dalam belajar. Siswa dilatih untuk melakukan pengamatan, pemecahan persoalan, membuat dugaan dan akhirnya dapat membuat kesimpulan dari hasil temuannya. Dengan demikian dapat diduga bahwa hasil siswa yang diajar dengan penerapan metode pemecahan masalah lebih baik dari hasil siswa yang diajarkan dengan metode konvensional.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri Bahorok kabupaten Langkat pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2014.

3.2. Subjek Penelitian

Penentuan subjek dalam hal ini digunakan teknik purposive sampling yakni kelas VII -7 dengan jumlah siswa 34 orang, bahwa kelas yang dimaksud merupakan kelas yang memiliki nilai paling rendah dalam materi guling depan pada senam lantai diantara kelas lainnya.

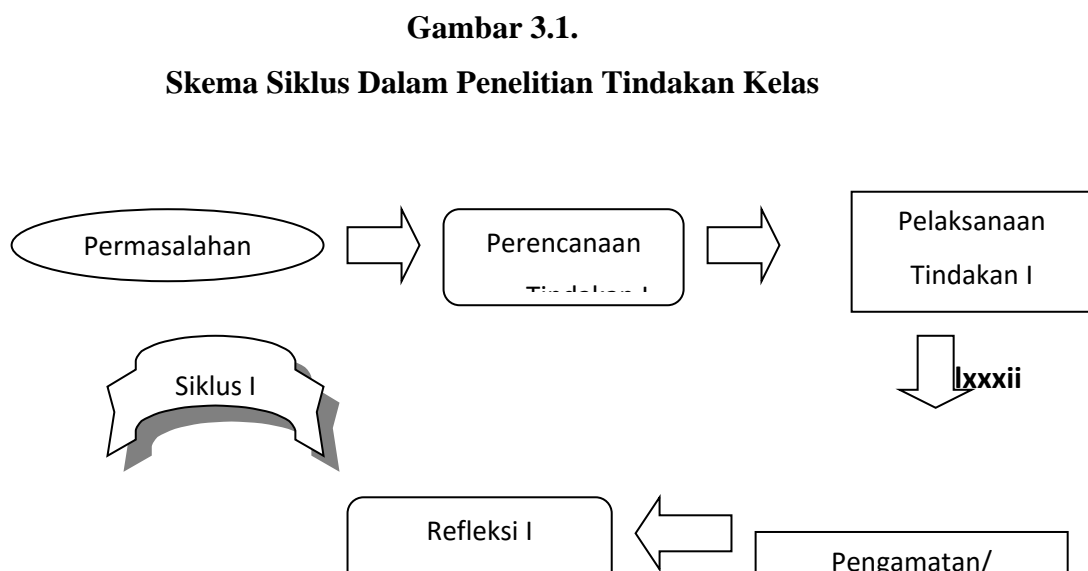
3.3. Metode Penelitian

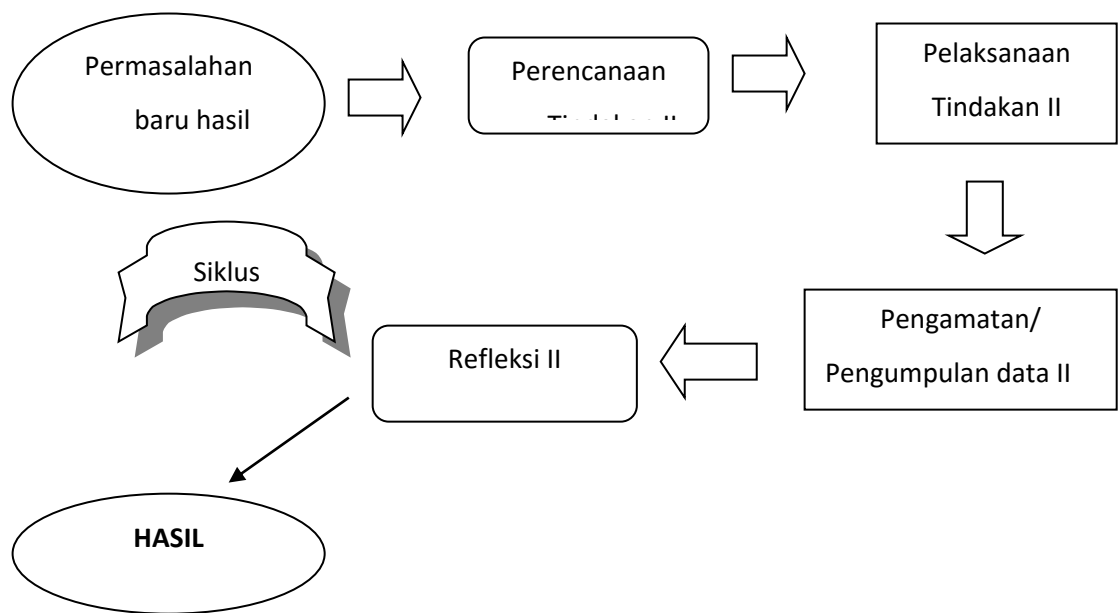
Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian bermaksud untuk mengetahui informasi metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah) terhadap hasil belajar guling depan senam lantai siswa kelas VII-7 MTs Negeri Bahorok Tahun ajaran 2013/2014.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). PTK merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan di dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

3.4. Desain Penelitian

Sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian terdiri dari beberapa tahap yang berupa siklus sebagai berikut:





Sumber : Arikunto, dkk (2009: 16)

5. Siklus 1

k. Tahap Perencanaan Tindakan (Alternatif Pemecahan I)

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan guru adalah merencanakan tindakan berupa membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang disesuaikan dengan kesulitan yang dialami siswa yang membuat kegiatan mengajar menggunakan metode mengajar *problem solving*. Kegiatan yang lain dilakukan adalah membuat lembaran observasi untuk melihat bagaimana kondisi belajar mengajar di kelas dan membuat Tes Hasil Belajar Guling Depan.

l. Tahap Pelaksanaan Tindakan I

Pada tahap ini, hal-hal yang telah dirancang pada tahap perencanaan diterapkan. Adapun rincian tindakan adalah sebagai berikut:

16. Membariskan siswa di lapangan untuk melakukan pemanasan.
17. Apersepsi, untuk mengetahui kondisi kesiapan siswa.

18. Guru menjelaskan materi pelajaran guling depan senam lantai
19. Memotivasi siswa agar berpartisipasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
20. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan kemampuan siswa.
21. Membagikan siswa dalam kelompok sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa, (3 kelompok belajar).
22. Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan diskusi kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi.
23. Memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan hasil diskusi kelompok siswa.
24. Guru mengontrol setiap kelompok siswa apabila ada masalah yang tidak terpecahkan guru ikut serta memecahkan masalah tersebut.
25. Melakukan tanya jawab tentang guling depan.
26. Melakukan evaluasi gerakan dan koreksi kesalahan gerak pada siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan guru pendidikan jasmani.
27. Menyatakan hal-hal yang menjadi kunci pemahaman terhadap materi guling depan senam lantai.
28. Pada akhir tindakan diberi tes hasil belajar guling depan senam lantai kepada siswa untuk melihat pencapaian hasil belajar yang dicapai siswa.
29. Tahap pendinginan dan memberikan kesimpulan tentang materi pelajaran.
30. Guru pendidikan jasmani menyimpulkan materi pelajaran.

m. Observasi I

Pada tahap ini dilakukan observasi terhadap pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Guru bidang studi penjas yang bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar di kelas sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan dilakukan.

n. Evaluasi I

Setelah tes hasil belajar menggunakan tes guling depan diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari tes tersebut, selanjutnya peneliti menganalisis hasil tersebut.

o. Tahap Repleksi I

Hasil yang didapat dari tahap tindakan dan observasi dikumpulkan dan dianalisis pada tahap ini, sehingga dapat disimpulkan dari tindakan yang dilakukan dari hasil tes hasil belajar I. Hasil refleksi ini digunakan sebagai dasar untuk tahap perencanaan siklus II.

6. Siklus II

Setelah dilaksanakan siklus I dan hasil belum sesuai terhadap tingkat penguasaan yang telah ditetapkan, maka dalam hal ini dilaksanakan siklus II dengan tahap-tahap sebagai berikut:

k. Tahap Perencanaan Tindakan II (Alternatif Pemecahan II)

Dari hasil analisis data dari refleksi I maka dibuat kembali rencana tindakan II sebagai upaya mengatasi permasalahan yang belum terselesaikan pada siklus I. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan masih tetap memuat perencanaan tindakan sebagai upaya mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan guling depan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah). Kegiatan lain yang digunakan adalah menyusun kembali lembar observasi dan menyusun tes hasil belajar II.

l. Pelaksanaan Tindakan II

Pemberian tindakan II ini merupakan pengembangan dan pelaksanaan dari program perencanaan yang telah disusun. Pada tahap ini diakhiri dengan pemberian tes hasil belajar II yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan penguasaan siswa terhadap materi yang diberikan.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti adalah:

17. Membariskan siswa di lapangan untuk melakukan pemanasan.
18. Apersepsi, untuk mengetahui kondisi kesiapan siswa.
19. Menjelaskan materi pelajaran guling depan senam lantai yang diajarkan oleh guru pendidikan jasmani.

20. Memotivasi siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.
21. Memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan hasil diskusi kelompok siswa.
22. Membagi siswa dalam kelompok berdasarkan kesulitan yang dihadapi (3 kelompok belajar).
23. Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk melaksanakan diskusi kelompok untuk memecahkan masalah yang dihadapi.
24. Memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan guling depan senam lantai sesuai dengan hasil diskusi kelompok siswa.
25. Guru mengontrol setiap kelompok siswa apabila ada masalah yang tidak terpecahkan guru ikut serta memecahkan masalah tersebut.
26. Melakukan tanya jawab tentang guling depan.
27. Melakukan evaluasi gerakan dan koreksi kesalahan gerak pada siswa terhadap materi pelajaran yang diajarkan guru pendidikan jasmani.
28. Mengadakan kaji ulang sebagai pemantapan terhadap materi guling depan senam lantai yang telah di sampaikan oleh guru pendidikan jasmani.
29. Menyatakan hal-hal yang menjadi kunci pemahaman terhadap materi guling depan senam lantai.
30. Pada akhir tindakan diberi tes hasil belajar guling depan senam lantai kepada siswa untuk melihat pencapaian hasil belajar yang dicapai siswa.
31. Tahap pendinginan dan memberikan kesimpulan tentang materi pelajaran.
32. Guru pendidikan jasmani menyimpulkan materi pelajaran.

m. Observasi II

Observasi II dilaksanakan untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar dikelas sudah terlaksana sesuai program pengajaran ketika tindakan diberikan.

n. Evaluasi II

Setelah tes hasil belajar II diberikan kepada siswa maka diperoleh sejumlah informasi dari hasil tes siswa tersebut yaitu tes guling depan. Selanjutnya peneliti menganalisis hasil penelitian yang didapat dari sini

diperlihatkan hasil belajar penjas siswa setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah).

o. Refleksi II

Seluruh data yang diambil dianalisis dan ditarik kesimpulan dari tindakan perbaikan yang telah dilakukan. Dan dapat ditarik kesimpulan hasil belajar siswa dari siklus ke siklus.

3.5. Jadwal Penelitian

Penelitian ini direncanakan selama enam bulan dengan perincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian

KEGIATAN	Bulan ke						
	1	2	3	4	5	6	
Penyusunan Proposal							
Mengurus Perijinan							
Mengembangkan Instrumen							
Pengumpulan Data							
Pengolahan Data							
Analisis Data dan Pembahasan							
Penyusunan Model							
Diskusi terbatas							
Penyusunan Laporan							
Penyusunan Artikel Jurnal							
Seminar Hasil Penelitian							
Penyempurnaan Laporan dan Artikel							
Pengiriman artikel							

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembaran pengamatan tes hasil belajar guling depan senam lantai berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani siswa kelas VII MTs Negeri Bahorok.

b. Instrumen hasil belajar guling ke depan

Penilaian dalam penelitian ini adalah penilaian proses hasil belajar guling depan senam lantai. Penilaian hasil belajar diberikan setelah pemberian metode mengajar *problem solving* dilakukan pada tiap siklusnya. Dalam penelitian ini siswa diminta untuk melakukan rangkaian teknik guling depan.

Tabel 3.2. Instrument Penelitian

Aspek Yang Dinilai				
Variabel	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak	
			Hasil	Total
Guling	Sikap Awalan	5. Berdiri menghadap matras 6. Posisi siap (kaki rapat) 7. Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga 8. Pandangan ke depan.		
	Sikap Pelaksanaan	1. Letakkan kedua telapak tangan pada matras. 2. Kedua lutut tetap dipertahankan lurus. 3. Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan puncak menempel matras. 4. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.		
		1. Posisi berdiri 2. Sikap berdiri dengan kedua		

Depan	Sikap Akhir	kaki rapat. 3. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. 4. Pandangan ke depan atas.		
Jumlah				
Nilai Rata-Rata				

Keterangan parameter penilaian:

- jika testee berhasil melakukan 4 deskriptor, maka mendapat nilai 4
- jika testee berhasil melakukan 3 deskriptor, maka mendapat nilai 3
- jika testee berhasil melakukan 2 deskriptor, maka mendapat nilai 2
- jika testee berhasil melakukan 1 deskriptor, maka mendapat nilai 1

c. Lembar Observasi

Lembar observasi terdiri dari lembar observasi pengelolaan pembelajaran dan lembar observasi aktivitas belajar siswa.

3) Lembar Observasi Pengelolaan Pembelajaran Oleh Guru

Lembar observasi ini digunakan untuk melihat kualitas pembelajaran yang dilakukan guru. Pengamatan dilakukan oleh seorang pengamat sepanjang pembelajaran berlangsung.

4) Lembar Observasi Aktivitas Belajar Siswa

Lembar aktivitas ini digunakan pada saat siswa dalam pembelajaran. Yang menggunakan lembar aktivitas belajar siswa ini adalah dua orang pengamat, yang mengamati masing-masing satu kelompok setiap satu KBM yang sudah ditentukan oleh peneliti/guru. Pengamat tidak boleh berdekatan untuk menghindari data bias. Pengamat mentabulasi data sesuai dengan aktivitas yang dimunculkannya.

3.7. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui keefektivan suatu model dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh

dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh gambaran aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisis tingkat keberhasilan atau persentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap siklusnya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa soal tes penampilan pada setiap akhir siklus. Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

2. Untuk menilai keterampilan siswa atau tes formatif

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan : \bar{X} = Nilai rata-rata

$\sum X$ = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

2. Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Seorang siswa telah tuntas belajar bila hasil tesnya telah mencapai KKM, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 85% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan KKM. KKM Penjaskes kelas VII MTs Negeri Bahorok sebesar 70. Untuk menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{Siswa.yang.tuntas.belajar}}{\sum \text{Siswa}} \times 100\%$$

3. Untuk lembar observasi

a. Lembar observasi pengelolaan model pembelajaran tuntas.

Untuk menghitung lembar observasi pengelolaan model pembelajaran tuntas digunakan rumus sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana: P_1 = pertemuan 1 dan P_2 = pertemuan 2

b. Lembar observasi aktivitas siswa

Untuk menghitung lembar observasi aktivitas siswa digunakan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{\bar{X}}{\sum X} \times 100\% \text{ dengan}$$

$$\bar{X} = \frac{\text{jumlah hasil pengamatan}}{\text{jumlah pengamat}} = \frac{P_1 + P_2}{2}$$

Dimana: % = Persentase pengamatan

\bar{X} = Rata-rata

$\sum \bar{X}$ = Jumlah rata-rata

P_1 = Pengamat 1

P_2 = Pengamat 2

3.8. Indikator Keberhasilan

Penerapan model pembelajaran *problem solving* dalam pembelajaran guling ke depan pada penelitian ini dianggap berhasil apabila ketuntasan hasil belajar siswa secara klasikal mencapai $\geq 85\%$. Artinya paling tidak sekitar 85% siswa mendapatkan nilai keterampilan diatas KKM penjas kes kelas VII sebesar 70.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1. Siklus I

E. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari RPP 1 dan 2, instrumen penilaian psikomotorik/formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran *problem solving* dan lembar observasi aktivitas siswa. Perencanaan dilakukan melalui diskusi langsung antara peneliti dengan guru mata pelajaran penjas di MTs. Negeri Bahorok.

F. Tahap kegiatan dan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk Siklus I dilaksanakan dalam dua KBM. Pertemuan I dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 3 Agustus 2014 dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah Guling Depan pada senam lantai. Pertemuan II dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 10 Agustus 2014 dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah Guling Depan pada senam lantai. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

- Kegiatan Pendahuluan

Guru masuk ke dalam kelas dan mengucapkan salam kepada siswa. Memotivasi dan mengapresiasi dengan melakukan tanya jawab mengenai materi yang akan dipelajari. Guru memerintahkan siswa keluar ruangan menempati posisi di lapangan. Seluruh siswa menuju lapangan dan berganti baju menggunakan baju olah raga.

- Kegiatan Inti

Guru menyampaikan materi guling ke depan dengan lisan secara singkat. Kemudian mempraktekkan guling depan di matras yang telah disiapkan. Guru menginstruksikan pembentukan beberapa kelompok siswa untuk pembelajaran guling ke depan. Guru membagikan matras setiap kelompok siswa supaya mempraktikkan apa yang dijelaskan. 31 a. Kemudian guru mempraktekkan sikap berdiri, sikap membungkukkan badan, sikap tangan menyentuh matras menghadap kedepan, lalu sikap tangan lurus kedepan dan siswa memperhatikan supaya dapat dipahami dan diarahkan siswa supaya melakukan gerakan guling kedepan yang telah ditunjukkan oleh guru. Memperbaiki gerakan guling depan dalam materi senam lantai pada siswa yang melakukan gerakan yang salah. Bertanya kepada siswa, siapa yang mampu melakukan gerakan yang sebenarnya atau mendekati benar. Memberikan penghargaan kepada siswa yang terampil dalam hal tersebut, supaya termotivasi untuk belajar pelajaran penjas

- Penutup

Pada kegiatan akhir guru membimbing dan mengarahkan siswa membuat kesimpulan mengenai peragaan teknik berguling yang telah ditampilkan. Kemudian memberikan salam penutup.

G. Tahap Observasi

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Terdapat dua pengamatan yakni pengamatan terhadap kualitas pengelolaan pembelajaran oleh guru dan pengamatan aktivitas belajar siswa. Sebagai pengamat adalah peneliti dibantu oleh dua pengamat dari guru penjas. Adapun data pengelolaan pembelajaran Siklus I disajikan dalam Tabel 4.1.

No	Aspek yang diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	2	2	2
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	2	3	2,5
	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	3	3
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan	3	3	3
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	3	3	3
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	3	3	3
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan gerakan	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	3	3
	2. Memberikan evaluasi	3	3	3
II	Pengelolaan Waktu	2	2	2
III	Antusiasme Kelas			

1. Siswa Antusias	3	2	2,5
2. Guru Antusias	3	3	3
Jumlah	33	33	33

Keterangan : Nilai : Kriteria

1 : Tidak Baik

2 : Kurang Baik

3 : Cukup Baik

4 : Baik

Merujuk pada Tabel 4.1, aspek-aspek yang mendapatkan kriteria kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada Siklus I. dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada Siklus II.

Sementara hasil observasi terhadap aktivitas belajar siswa disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Aktivitas Siswa Pada Siklus I

No	Aktivitas	Skor	Proporsi
1	Memperagakan	24	48%
2	Bertanya pada teman	12	23%
3	Bertanya pada guru	8	17%
4	Yang tidak relevan	6	12%
Jumlah		50	100%

Merujuk pada Tabel 4.2 di atas tampak bahwa aktivitas siswa yang paling dominan pada Siklus I adalah aktivitas memperagakan yaitu 48%. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bertanya pada guru dan teman sebesar 23% dan 17%. Sedangkan aktivitas siswa yang lain adalah aktivitas tidak relevan terhadap KBM sebesar 12%. Seluruh data mengisyaratkan pembelajaran berlangsung kurang kondusif dengan tingginya

aktivitas tidak relevan, meski aktivitas memperagakan dominan namun kurang dari 50%.

Setelah berakhirnya Siklus I pada pertemuan II maka dilakukan tes psikomotorik untuk menilai keterampilan teknik bermain guling kedepan siswa yakni formatif I. Hasil tes formatif I siswa disajikan dalam Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Hasil Tes Formatif I

No	Uraian	Hasil Formatif I
1	Nilai rata-rata tes formatif	74
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	17
3	Persentase ketuntasan belajar	50%

Merujuk pada Tabel 4.3, dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* diperoleh nilai rata-rata presentasi belajar siswa adalah 74 dengan KKM 70 maka nilai rata-rata tidak tuntas. Ketuntasan belajar secara klasikal hanya mencapai 50% atau ada 17 siswa dari 34 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada Siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai \geq KKM hanya sebesar 50% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksud dan digunakan guru dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving*.

Pada siklus I, secara garis besar kegiatan belajar mengajar dengan model pembelajaran *problem solving* belum terlaksanakan dengan baik, terbukti dari hasil penampilan siswa yang tidak tuntas dan aktivitas belajar yang masih belum kondusif. Peran guru sebagai model peragaan belum berfungsi maksimal karena jumlah siswa yang banyak yang mengakibatkan penyampaian pada fase perumusan masalah, pengamatan dan pemecahan masalah tidak berlangsung secara efektif karena keterbatasan kesempatan guru membimbing seluruh kelompok.

H. Tahap Refleksi dan Revisi I

Merujuk pada pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan data yang diperoleh dari hasil pengamatan, dapat direfleksikan beberapa hal berikut:

- Guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran.
- Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu.
- Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada Siklus I ini masih terdapat kekurangan, sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada Siklus berikutnya.

- Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
- Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bisa lebih antusias.

2. Siklus II

E. Tahap perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari RPP 3 dan 4, instrumen penilaian psikomotorik/formatif 2 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi pengelolaan pembelajaran *problem solving* dan lembar observasi aktivitas siswa. Perencanaan dilakukan melalui diskusi langsung antara peneliti dengan guru mata pelajaran penjaskes. Seluruh perangkat disusun dengan mempertimbangkan hasil refleksi dan revisi tindakan pada Siklus I.

F. Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk Siklus I dilaksanakan dalam dua KBM. Pertemuan III dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 17 Agustus 2014

dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah guling depan. Pertemuan IV dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 24 Agustus 2014 dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah guling depan. Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

- Kegiatan Pendahuluan

Guru masuk ke dalam kelas dan mengucapkan salam kepada siswa. Memotivasi dan mengapresiasi dengan melakukan tanya jawab mengenai materi yang akan diajarkan. Guru memerintahkan siswa keluar ruangan menempati posisi di lapangan. Seluruh siswa menuju lapangan dan berganti baju menggunakan baju olahraga.

- Kegiatan Inti

Guru menyampaikan materi guling ke depan dengan lisan secara singkat. Kemudian mempraktekkan cara dan teknik guling depan dengan *sikap awal*, *sikap pelaksanaan* dan *sikap akhir*. Guru menginstruksikan pembentukan beberapa kelompok siswa untuk pembelajaran praktek guling depan dalam senam lantai. Guru membagikan matras kepada setiap kelompok siswa supaya mempraktikkan apa yang dijelaskan sebelumnya. Kemudian guru mempraktekkan gerakan guling depan dengan *sikap awal*, *sikap pelaksanaan* dan *sikap akhir* dan siswa memperhatikan supaya dapat dipahami dan dipraktikkan. Mengarahkan siswa supaya melakukan gerakan guling depan yang telah ditunjukkan oleh guru. Memperbaiki gerakan guling depan pada siswa yang melakukan gerakan yang salah. Bertanya kepada siswa, siapa yang mampu melakukan gerakan yang sebenarnya atau mendekati benar. Memberikan penghargaan kepada siswa yang terampil dalam hal tersebut, supaya termotivasi untuk belajar pelajaran penjas.kes.

- Penutup

Pada kegiatan akhir guru membimbing dan mengarahkan siswa membuat kesimpulan mengenai peragaan teknik berguling yang telah ditampilkan. Kemudian memberikan salam penutup.

G. Tahap Observasi

Pengamatan (observasi) dilaksanakan bersamaan dengan pelaksanaan belajar mengajar. Adapun data pengelolaan pembelajaran Siklus II disajikan dalam Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Pengelolaan Pembelajaran Pada Siklus II

No	Aspek yang diamati	Penilaian		Rata-rata
		P1	P2	
I	Pengamatan KBM			
	A. Pendahuluan			
	1. Memotivasi siswa	3	3	3
	2. Menyampaikan tujuan pembelajaran	3	4	3,5
	B. Kegiatan Inti			
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa.	3	4	3,5
	2. Membimbing siswa melakukan kegiatan			
	3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok	4	4	4
		4	4	4
	4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar	4	4	4
	5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan gerakan	3	3	3
	C. Penutup			
	1. Membimbing siswa membuat rangkuman	3	4	3,5
	2. Memberikan evaluasi	4	4	4
II	Pengelolaan Waktu	3	3	2
III	Antusiasme Kelas			
	1. Siswa Antusias	4	3	3,5
	2. Guru Antusias	4	4	4
	Jumlah	41	43	42

Keterangan : Nilai : Kriteria

- 1 : Tidak Baik
- 2 : Kurang Baik
- 3 : Cukup Baik
- 4 : Baik

Merujuk pada Tabel 4.4, tampak aspek-aspek yang diamati pada kegiatan belajar mengajar Siklus II yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* mendapatkan penilaian yang cukup baik dari pengamat. Maksudnya dari seluruh penilaian tidak terdapat nilai kurang. Namun demikian penilaian tersebut belum merupakan hasil yang optimal, karena terdapat ada beberapa aspek yang perlu mendapatkan perhatian. Aspek-aspek tersebut adalah memotivasi siswa, membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan gerakan dan pengelolaan waktu.

Sementara hasil observasi terhadap aktivitas belajar siswa Siklus II disajikan pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Aktivitas Siswa Pada Siklus II

No	Aktivitas	Skor	Proporsi
1	Memperagakan	29	58%
2	Bertanya pada teman	14	27%
3	Bertanya pada guru	6	13%
4	Yang tidak relevan	1	3%
Jumlah		50	100%

Merujuk pada Tabel 4.5 di atas tampak bahwa aktivitas siswa yang paling dominan pada Siklus I adalah aktivitas memperagakan yaitu 58% naik dari Siklus I. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bertanya pada guru dan teman sebesar 27% dan 13% yang berarti ketergantungan siswa terhadap guru mulai berkurang. Sedangkan aktivitas siswa yang lain adalah

aktivitas tidak relevan terhadap KBM yang turun dari Siklus I menjadi sebesar 3%. Seluruh data mengisyaratkan pembelajaran berlangsung cukup baik dengan menurunnya aktivitas tidak relevan, aktivitas memperagakan dominan dan telah lebih dari 50%.

Setelah berakhirnya Siklus II pada pertemuan IV maka dilakukan tes psikomotorik untuk menilai keterampilan teknik bermain guling kedepan siswa yakni formatif II. Hasil tes formatif II siswa disajikan dalam Tabel 4.6.

Tabel 4.6. Hasil Tes Formatif II

No	Uraian	Hasil Formatif I
1	Nilai rata-rata tes formatif	84
2	Jumlah siswa yang tuntas belajar	32
3	Persentase ketuntasan belajar	94%

Merujuk Tabel 4.6, diperoleh nilai rata-rata tes praktek sebesar 84 dengan KKM sebesar 70 maka nilai rata-rata telah tuntas. Dari 34 siswa yang telah tuntas sebanyak 32 siswa dan 2 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 94% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada Siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari Siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada Siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan model pembelajaran *problem solving* sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

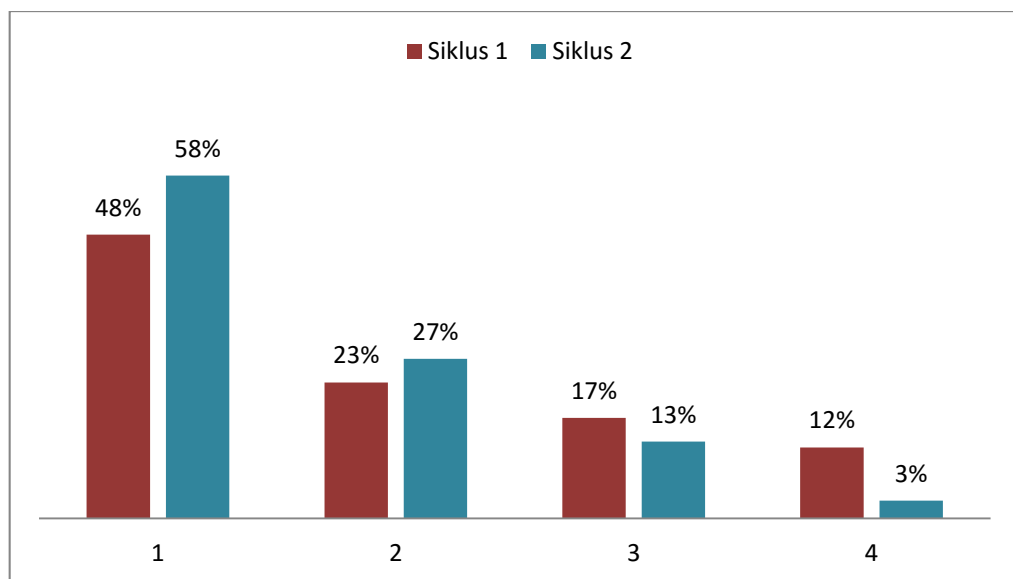
H. Tahap Refleksi II

Pada tahap ini akan dikaji apa yang telah terlaksana dengan baik maupun yang masih kurang baik dalam proses belajar mengajar dengan penerapan pembelajaran *problem solving*. Dari data-data yang telah diperoleh dapat diuraikan sebagai berikut:

- Selama proses belajar mengajar guru telah melaksanakan semua pembelajaran dengan baik. Meskipun ada beberapa aspek yang belum

sempurna, tetapi persentase pelaksanaannya untuk masing-masing aspek cukup besar.

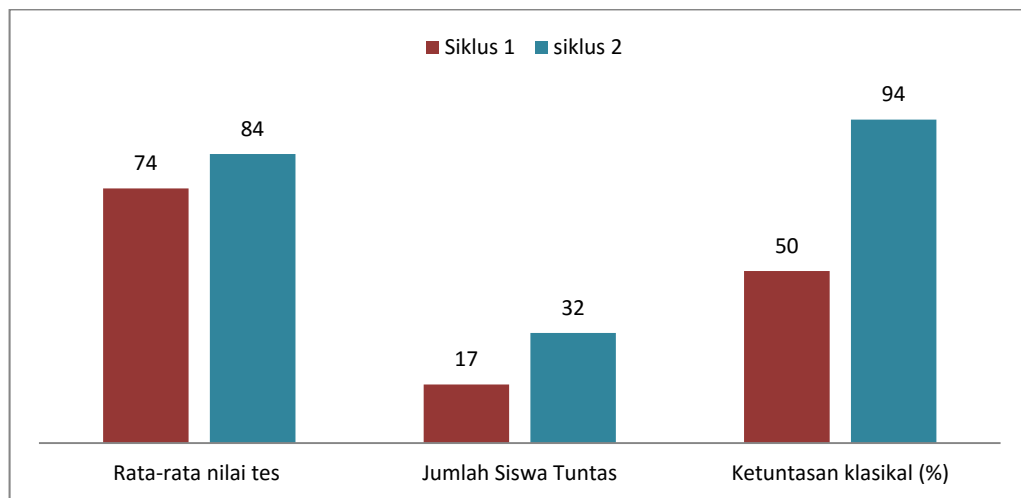
- Berdasarkan data hasil pengamatan diketahui bahwa siswa aktif selama proses belajar berlangsung. Peningkatan aktivitas belajar siswa ditunjukkan pada Gambar 4.1. berikut:



Keterangan: 1. Memperagakan
2. Bertanya pada teman
3. Bertanya pada guru
4. Yang tidak relevan

Gambar 4.1: Grafik aktivitas siswa Siklus I dan Siklus II

- Kekurangan pada siklus-siklus sebelumnya sudah mengalami perbaikan dan peningkatan sehingga menjadi lebih baik.
- Hasil belajar siswa pada Siklus II mencapai ketuntasan. Peningkatan hasil belajar siswa ditunjukkan pada Gambar 4.2 berikut:



Gambar 4.2: Grafik Perubahan Hasil Belajar Siswa Tiap Siklus

Pada Siklus II guru telah menerapkan pembelajaran *problem solving* dengan baik dan dilihat dari aktivitas siswa serta hasil belajar siswa pelaksanaan proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Maka tidak diperlukan revisi terlalu banyak, tetapi yang perlu diperhatikan untuk tindakan selanjutnya adalah memaksimalkan dan mempertahankan apa yang telah ada dengan tujuan agar pada pelaksanaan proses belajar mengajar selanjutnya penerapan pembelajaran langsung dapat meningkatkan proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

4.2. Pembahasan

Merujuk pada data-data yang dipaparkan sebelumnya dapat diulas tiga data diantaranya :

4. Penguasaan Teknik Berguling Kedepan

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *problem solving* melalui fase perumusan masalah dan pemecahan masalah memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan siswa menguasai teknik berguling kedepan pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya penampilan siswa tiap siklusnya (ketuntasan belajar meningkat dari Siklus I, dan II) untuk ranah psikomotor yaitu 50% dan 94%, sehingga pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah tercapai.

Penilaian dilakukan dengan tiga indikator yang berbeda dan berkelanjutan tiap Siklus. Pada Siklus I indikator dengan nilai terendah adalah tahap pelaksanaan. Sementara pada Siklus II indikator dengan nilai terendah adalah tahap pelaksanaan. Melihat data dari Siklus I ke Siklus II, maka dapat dikatakan siswa paling lemah dalam penguasaan tahap pelaksanaan. Sehingga indikator ini yang paling sulit dilakukan siswa.

5. Kemampuan Guru Mengelola Pembelajaran

Pada Siklus I aspek-aspek yang mendapatkan kriteria kurang baik adalah memotivasi siswa, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada Siklus I dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada Siklus II. Pada Siklus II kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* menekankan pada beberapa aspek diantaranya : memotivasi siswa, memberi penekanan pada aspek yang paling lemah dikuasai siswa, memodelkan (mendemonstrasikan), membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek di atas dan penerapan model pembelajaran *problem solving* terbukti siswa dapat menampilkan dengan baik apa yang telah mereka pelajari sehingga mereka lebih memaknai tentang apa yang telah mereka lakukan dan keterampilannya dalam penguasaan teknik bermain guling kedepan meningkat.

6. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* paling dominan adalah aktivitas memperagakan yaitu 48% pada Siklus I naik menjadi 58% pada Siklus II. Aktivitas lain yang persentasenya cukup besar adalah bertanya pada teman yaitu 23% pada Siklus I naik menjadi 27% pada Siklus II dan bertanya pada guru yaitu 17% pada Siklus I turun menjadi 13% pada Siklus II yang berarti

ketergantungan siswa terhadap guru mulai berkurang. Sedangkan aktivitas siswa yang lain adalah aktivitas tidak relevan terhadap KBM yang turun dari Siklus I sebesar 12% menjadi sebesar 3% pada Siklus II. Sehingga secara umum penerapan model pembelajaran *problem solving* telah berhasil memberikan kemampuan siswa secara tuntas dalam menguasai teknik bermain guling kedepan.

Keberhasilan ini diperoleh melalui revisi tindakan Siklus II. Revisi tindakan yang dilakukan dari Siklus I ke Siklus II diantaranya :

- Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
- Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bias lebih antusias.

Meskipun pembelajaran sampai Siklus II telah berhasil memberikan ketuntasan penguasaan keterampilan berguling kedepan dan aktivitas serta pengelolaan pembelajaran mengalami peningkatan, masih terdapat beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan dalam pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

4. Faktor kesungguhan di antara subjek satu sama lain tidak dapat diketahui.
5. Kegiatan masing-masing sampel di luar kegiatan penelitian tidak dapat dikontrol.
6. Matras yang digunakan oleh sampel kualitasnya tidak sama, misalnya beratnya, kerasnya, mereknya sehingga dapat mempengaruhi hasil tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh data-data hasil belajar dan aktivitas belajar siswa selama kegiatan belajar mengajar penjaskes pada siswa VII-7 MTs. Negeri Bahorok dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* kemudian dianalisis sehingga dapat disimpulkan antara lain:

3. Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan berguling kedepan siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu pada Siklus I 50% naik pada Siklus II 94%.
4. Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa menurut pengamatan Siklus I antara lain mempragakan 48%, bertanya sesama teman 23%, bertanya kepada guru 17%, dan yang tidak relevan dengan KBM 12%. Sedangkan menurut pengamatan Siklus II antara lain mempragakan 54%, bertanya sesama teman 24%, bertanya kepada guru 12%, dan yang tidak relevan dengan KBM 2%.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut:

5. Untuk melaksanakan model pembelajaran *problem solving* memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan langsung dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
6. Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai model pembelajaran, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan

pengetahuan baru, memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

7. Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan di kelas VII MTs. Negeri Bahorok Tahun Pelajaran 2013/2014.
8. Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Diajadisastra (<http://www.depdiknas.go.id/jurnal/56/metode.htm>), diakses tanggal 17 September 2009.
- Djamarah dan Zein. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Gulo. 2002. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Grasindo.
- Hamalik. 1985. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Musarif Musriadi (http://musriadi.ohlog.com/makalah-problem_solving.oh38521.html), diakses tanggal 11 September 2009.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Sadiman, Arif S. 2007. *Media Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Padimun. 2007. *Diktat Strategi Belajar Mengajar*. FE UNIMED.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka cipta.
- Soeprapto. 1979. *Permainan Metodik Buku I*. Bandung : Remaja Karya Afset.
- Sudjana. 1991. *Model-Model Mengajar*. Bandung: Sinar Baru

Subrata. 2007. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

Supandi. 1992. *Strategi Belajar Mengajar Penjas*. Jakarta : Depdikbud.

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP SIKLUS I)

SEKOLAH : MTs Negeri Bahorok
Mata pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/Semester : VII / Genap

Standart Kompetensi : 9. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar : 9.1 Mempraktekkan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggungjawa Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggungjawab

Alokasi Waktu : 4 X 40 MENIT (2 Kali Pertemuan)

A. Tujuan pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan dengan benar
- Siswa dapat melakukan rangkaian teknik dasar gerak guling depan dan guling lenting dengan benar

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran :
Senam Lantai

C. Model dan Metode Pembelajaran :
Model Pembelajaran Pemecahan Masalah

Metode :

- Cakupan
- Demonstrasi
- Observasi
- Part and whole
- Timbal balik

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran :
Pertemuan 1

a. Pendahuluan / motivasi dan apersepsi

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan
- ☞ Memberi motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran

b Kegiatan Inti

▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memberi penjelasan dan pengarahan materi pembelajaran

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Latihan gerak rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan
- ☞ Latihan gerak rangkai teknik dasar guling depan dan guling lenting

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

c. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Kesimpulan yang telah diajarkan
- ☞ Tanya jawab dan saran
- ☞ Informasi serta tugas-tugas pertemuan yan akan datang
- ☞ Pendinginan, berbaris, evaluasi, tugas, berdoa

Pertemuan 2

a. Pendahuluan / motivasi dan apersepsi

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan
- ☞ Memberi motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran

b Kegiatan Inti

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memberi penjelasan dan pengarahan materi pembelajaran

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Latihan gerak rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan
- ☞ Latihan gerak rangkai teknik dasar guling depan dan guling lenting

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

c. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Kesimpulan yang telah diajarkan
- ☞ Tanya jawab dan saran
- ☞ Informasi serta tugas-tugas pertemuan yan akan datang
- ☞ Pendinginan, berbaris, evaluasi, tugas, berdoa

E. Sumber Belajar : buku teks, referensi, matras.

F. Penilaian :

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian tehnik dasar gerak meroda dan guling depan Melakukan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan dan guling lenting 	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja a	Lakukan gerak rangkai meroda dan guling depan ! Lakukan rangkaian tehnik dasar gerak guling depan dan guling lenting !

1 Teknik Penilaian :

Test unjuk Kerja (Psikomotor)

- Lakukan rangkaian gerak meroda dan guling depan
- Lakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

2 Rubrik Penilaian :

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

SENAM LANTAI

Aspek Yang Dinilai				
Variabel	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak	
			Hasil	Total
	Sikap Awalan	1.Berdiri menghadap matras 2.Posisi siap (kaki rapat) 3.Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga 4.Pandangan ke depan.		

Guling Depan	Sikap Pelaksana an	1. Letakkan kedua telapak tangan pada matras. 2. Kedua lutut tetap dipertahankan lurus. 3. Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan puncak menempel matras. 4. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.		
	Sikap Akhir	1. Posisi berdiri 2. Sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. 3. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. 4. Pandangan ke depan atas.		
Jumlah				
Nilai Rata-Rata				

Keterangan parameter penilaian:

- jika testee berhasil melakukan 4 deskriptor, maka mendapat nilai 4
- jika testee berhasil melakukan 3 deskriptor, maka mendapat nilai 3
- jika testee berhasil melakukan 2 deskriptor, maka mendapat nilai 2
- jika testee berhasil melakukan 1 deskriptor, maka mendapat nilai 1

Mengetahui,
Kepala MTs Negeri Bahorok

Bahorok,.....2014
Peneliti,

Dra. Harumiah Sembiring, M.Pd
NIP. 19671231 199903 2 007

Drs. Kula Ginting, M. Pd
NIP. 195804061986031002

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP SIKLUS II)

SEKOLAH : MTs Negeri Bahorok
Mata pelajaran : Penjas Orkes
Kelas/Semester : VII / Genap

Standart Kompetensi : 9. Mempraktikan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

Kompetensi Dasar : 9.2. Mempraktikkan rangkaian teknik dasar guling depan dan guling lenting serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab

Alokasi Waktu : 4 X 40 menit (2 x pertemuan)

A. Tujuan pembelajaran :

- Siswa dapat melakukan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan dengan benar
- Siswa dapat melakukan rangkaian teknik dasar gerak guling depan dan guling lenting dengan benar

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin (*Discipline*)
Tekun (*diligence*)
Tanggung jawab (*responsibility*)
Ketelitian (*carefulness*)
Kerja sama (*Cooperation*)
Toleransi (*Tolerance*)
Percaya diri (*Confidence*)
Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran :

Senam Lantai

C. Model dan Metode Pembelajaran :

Model Pembelajaran Pemecahan Masalah

Metode :

- a. Cakupan
- b. Demonstrasi
- c. Observasi
- d. Part and whole
- e. Timbal balik

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran :

Pertemuan 1

a. Pendahuluan / motivasi dan apersepsi

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan
- ☞ Memberi motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran

b Kegiatan Inti

▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memberi penjelasan dan pengarahan materi pembelajaran

▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Latihan gerak rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan
- ☞ Latihan gerak rangkai teknik dasar guling depan dan guling lenting

▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

c. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, evaluasi, tugas, berdoa

Pertemuan 2

a. Pendahuluan / motivasi dan apersepsi

- ☞ Berbaris, berdoa, presensi dan pemanasan
- ☞ Memberi motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran

b Kegiatan Inti

▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Memberi penjelasan dan pengarahan materi pembelajaran

▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Latihan gerak rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan
- ☞ Latihan gerak rangkai teknik dasar guling depan dan guling lenting

▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

c. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Pendinginan, berbaris, evaluasi, tugas, berdoa

E. Sumber Belajar : Buku teks, referensi, mstras, tape, CD, tongkat

F. Penilaian :

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
Aspek Psikomotor <ul style="list-style-type: none">Melakukan rangkaian teknik dasar gerak meroda dan guling depan	Tes praktik	Tes Contoh	akukan gerak rangkai meroda dan guling depan !

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> Melakukan rangkaian teknik dasar gerak guling depan dan guling lenting 	(Kinerja)	Kinerja	Melakukan rangkaian teknik dasar gerak guling depan dan guling lenting !

I. Teknik Penilaian :

Test unjuk Kerja (Psikomotor)

- Lakukan rangkaian gerak meroda dan guling depan
- Lakukan rangkaian gerakan guling depan dan guling lenting

II. Rubrik Penilaian :

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

SENAM LANTAI

Aspek Yang Dinilai				
Variabel	Indikator	Deskriptor	Kualitas Gerak	
			Hasil	Total
	Sikap Awalan	1.Berdiri menghadap matras 2.Posisi siap (kaki rapat) 3.Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga 4.Pandangan ke depan.		
	Sikap Pelaksanaan	1.Letakkan kedua telapak tangan pada matras. 2.Kedua lutut tetap dipertahankan lurus. 3.Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan		

Guling Depan	Sikap Akhir	kedua sikut tertekuk ke samping dan puncak menempel matras. 4. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras. 1. Posisi berdiri 2. Sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. 3. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. 4. Pandangan ke depan atas.		
Jumlah				
Nilai Rata-Rata				

Keterangan parameter penilaian:

- jika testee berhasil melakukan 4 deskriptor, maka mendapat nilai 4
- jika testee berhasil melakukan 3 deskriptor, maka mendapat nilai 3
- jika testee berhasil melakukan 2 deskriptor, maka mendapat nilai 2
- jika testee berhasil melakukan 1 deskriptor, maka mendapat nilai 1

Mengetahui,
Kepala MTs Negeri Bahorok

Bahorok,.....2014
Peneliti,

Dra. Harumiah Sembiring, M.Pd
NIP. 19671231 199903 2 007

Drs. Kula Ginting, M. Pd
NIP. 195804061986031002

Instrument Tes Keterampilan Guling Ke Depan

Variabel	Indikator	Aspek Yang Dinilai Deskriptor	Kualitas Gerak	
			Hasil	Total
Guling Depan	Sikap Awalan	1. Berdiri menghadap matras 2. Posisi siap (kaki rapat) 3. Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga 4. Pandangan ke depan.		
	Sikap Pelaksanaan	1. Letakkan kedua telapak tangan pada matras. 2. Kedua lutut tetap dipertahankan lurus. 3. Masukkan kepala di antara kedua lengan bersamaan kedua sikut tertekuk ke samping dan puncak menempel matras. 4. Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.		
	Sikap Akhir	1. Posisi berdiri 2. Sikap berdiri dengan kedua kaki rapat. 3. Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga. 4. Pandangan ke depan atas.		
Jumlah				
Nilai Rata-Rata				

Keterangan parameter penilaian:

- jika testee berhasil melakukan 4 deskriptor, maka mendapat nilai 4
- jika testee berhasil melakukan 3 deskriptor, maka mendapat nilai 3
- jika testee berhasil melakukan 2 deskriptor, maka mendapat nilai 2
- jika testee berhasil melakukan 1 deskriptor, maka mendapat nilai 1

Lampiran 4

INSTRUMEN LEMBAR AKTIVITAS SISWA

Satuan Pendidikan :
Kelas :
Materi pokok :
Sub Materi Pokok :
Pertemuan :
Nama Guru :

s	Nama Siswa																																												
	1										2										3										4										5				
e-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3		
ragakan																																													
a pada teman																																													
a pada guru																																													
idak relevan dengan BM																																													

a
h
o
r
o
k
,

Pengamat I

Pengamat II

Lampiran 5

LEMBAR PENGAMATAN PENGELOLAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : MTs Negeri Bahorok

Nama Guru :

Mata pelajaran : PENJASORKES

Hari/Tanggal :

Petunjuk

Berikan penilaian anda dengan memberikan tanda cek (\checkmark) pada kolom yang sesuai.

No	Aspek yang diamati	Penilaian			
		1	2	3	4
I	Pengamatan KBM				
	A. Pendahuluan				
	1. Memotivasi siswa 2. Menyampaikan tujuan pembelajaran				
I	B. Kegiatan Inti				
	1. Mendiskusikan langkah-langkah kegiatan bersama siswa. 2. Membimbing siswa melakukan kegiatan 3. Membimbing siswa mendiskusikan hasil kegiatan dalam kelompok 4. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mempresentasikan hasil kegiatan belajar mengajar 5. Membimbing siswa merumuskan kesimpulan/menemukan gerakan				
	C. Penutup				
II	1. Membimbing siswa membuat rangkuman 2. Memberikan evaluasi				
	II Pengelolaan Waktu				
III	Antusiasme Kelas				
	1. Siswa Antusias				
	2. Guru Antusias				

	JUMLAH				
--	--------	--	--	--	--

Keterangan :

1. Kurang baik
2. Cukup baik
3. Baik
4. Sangat baik

Bahorok,
Pengamat

()

Lampiran 7**Data Psikomotorik Siklus II**

Satuan Pendidikan : MTs Negeri Bahorok
Kelas / Semester : VII-7/ Genap
Mata Pelajaran : Penjaskes
: Guling Ke
Materi Pokok Depan

No	Nama Siswa	Aspek Yang Diamati			Skor	Nilai (X)
		A	B	C		
1	Agustina Laurensia	4	4	3	11	92
2	Angga Pramadi	4	2	3	9	75
3	Annisa Mutiara	3	2	4	9	75
4	Apriyanta Sitepu	4	3	4	11	92
5	Ardiansman	4	3	4	11	92
6	Aulia Riza Azri	3	4	3	10	83
7	Diana Elisabet	4	2	3	9	75
8	Edo Wardo	3	2	4	9	75
9	Egiana Nina	3	3	3	9	75
10	Eka Suka Bima	3	4	3	10	83
11	Embastanta	4	2	3	9	75
12	Eme Nina	4	3	3	10	83
13	Erika	4	3	4	11	92
14	Hendi Setiawan	4	4	4	12	100
15	Inka Noviana	4	4	4	12	100
16	Jobta Brema	3	4	2	9	75
17	Khaidar Fauzi	3	4	4	11	92
18	Kharina Dhabita	3	3	3	9	75
19	M. Ilham Azizi	4	4	4	12	100
20	M. Wahyu Pratam	3	4	4	11	92
21	Miftah Nurjanah	4	3	4	11	92
22	Ningrum Trijah	4	4	4	12	100
23	Ningrum Trijah	3	4	3	10	83
24	Priskila Natalia	3	2	3	8	67
25	Rahmadhan. S	4	3	3	10	83
26	Ramchidan	3	4	3	10	83
27	Rusian Agung	3	2	4	9	75
28	Sarah Rehulina	4	2	4	10	83

29	Sasgia Putri	2	3	4	9	75
30	Tengku Sri Ulandari	4	3	3	10	83
31	Theresia E	4	3	3	10	83
32	Viratul Hasanah	4	3	3	10	83
33	Wanda Teresia	4	2	4	10	83
34	Wanna Hari Salsabila	3	3	2	8	67
Jumlah		120	105	116	341	
Jumlah						2842
Rata-rata						84

KKM : 70
Tuntas : 32
Persentase : 94%

Lampiran 9

TABULASI AKTIVITAS SISWA MTs NEGERI BAHOROK

Satuan Pendidikan : MTs Negeri Bahorok
 Kelas / Semester : VII-7/Genap
 Mata Pelajaran : Penjaskes
 Materi Pokok : Guling Ke Depan
 Siklus : II (dua)
 Pengamat/Pertemuan : I/II

No	Aktivitas	Nama					Skor	Proporsi
		AGUSTINA	ANGGA	ANNISA	APRIYANTA	ARDIAN		
1	Memperagakan	7	6	6	5	5	29	58,00%
2	Bertanya pada teman	2	3	3	3	3	14	28,00%
3	Bertanya pada guru	1	1	1	1	2	6	12,00%
4	Yang tidak relevan dengan KBM	0	0	0	1	0	1	2,00%
JUMLAH		10	10	10	10	10	50	100,00%

Pengamat/Pertemuan : I/IV

No	Aktivitas	Nama					Skor	Proporsi
		AULIA	DIANA	EDO	EGIANA	EKA		
1	Memperagakan	7	6	6	5	5	29	58,00%
2	Bertanya pada teman	2	3	3	3	3	14	28,00%
3	Bertanya pada guru	1	1	1	1	2	6	12,00%
4	Yang tidak relevan dengan KBM	0	0	0	1	0	1	2,00%
JUMLAH		10	10	10	10	10	50	100,00%

Pengamat/Pertemuan : II/III

No	Aktivitas	Nama					Skor	Proporsi
		EMBAS	EME	ERIKA	HENDI	INKA		
1	Memperagakan	7	8	5	5	4	29	58,00%
2	Bertanya pada teman	3	2	3	2	2	12	24,00%
3	Bertanya pada guru	0	0	2	2	3	7	14,00%
4	Yang tidak relevan dengan KBM	0	0	0	1	1	2	4,00%
JUMLAH		10	10	10	10	10	50	100,00%

Pengamat/Pertemuan : II/IV

No	Aktivitas	Nama					Skor	Proporsi
		JOBTA	KHAIDAR	KHARINA	M. ILHAM	M. WAHYU		
1	Memperagakan	7	6	6	5	5	29	58,00%
2	Bertanya pada teman	2	3	3	3	3	14	28,00%
3	Bertanya pada guru	1	1	1	1	2	6	12,00%
4	Yang tidak relevan dengan KBM	0	0	0	1	0	1	2,00%
JUMLAH		10	10	10	10	10	50	100,00%

Rata-rata

No	Aktivitas	Skor	Proporsi
1	Memperagakan	29	58%
2	Bertanya pada teman	14	27%
3	Bertanya pada guru	6	13%
4	Yang tidak relevan dengan KBM	1	3%
JUMLAH		50	100%

SURAT PERNYATAAN REVIEWER-1

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. R. Sudarwo, M.Pd
NIP : 19600526 198602 1001
Jabatan : Lektor Kepala
Telah menelaah laporan penelitian

Judul : Peningkatan Hasil Belajar Guling Depan dalam Pembelajaran Senam Lantai Melalui Metode Mengajar *Problem Solving* (Pemecahan Masalah) Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Bahorok

Peneliti : Drs. Kuala Ginting, M.Pd

Menyatakan bahwa laporan tersebut layak diterima sebagai laporan Penelitian.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Drs. R. Sudarwo, M.Pd